《诫律-全球最经典恋爱圣经》

作者：艾伦-费恩 & 雪莉-施赖伯

传家宝典诫律有哪些

诫律女孩让自己魅力四射：

诫律 1 当个与众不同的人

诫律 2 不要先跟男人说话/也不要邀他去跳舞

诫律 3 不要盯着男人看或喋喋不休

诫律 4 约会时不要约在半路，不要各自付账

诫律 5 不要打电话给他

诫律 6 总是先结束电话对谈

诫律 7 周三后不要再接受周末邀约

诫律 8 约会之前，填满自己的时间

诫律 9 头三次约会如何表现

诫律 10 第四次约会到承诺期间如何表现

诫律 11 先结束约会

诫律 12 一周见面不要超过两次

诫律 13 第一次约会，不要逾矩

诫律 14 不要急着上床及其他亲密诫律

诫律 15 不要指挥他该做什么

诫律 16 让他主导

诫律 17 不要期望男人会改变或想要改变他

诫律 18 不要太快全盘托出

诫律 19 诚实而神秘

诫律 20 强调优点及婚庆广告的诫律

诫律 21 不跟男人同居或把东西放在他那里

诫律 22 勿与已婚男人约会

诫律 23 让他慢慢接受你的家人

诫律 24 练习、练习、再练习

诫律 25 即使你已订婚或已婚，你仍需要诫律

诫律 26 即使朋友和父母认为你很疯狂，仍要遵行诫律

诫律 27 放聪明些以及高中时期约会诫律

诫律 28 照顾自己以及大学时期约会诫律

诫律 29 下一步及处理被拒的诫律

诫律 30 不要违背诫律

诫律 31 遵行诫律，从此幸福快乐地过日子

诫律 32 只爱爱你的人

诫律 33 要容易相处

12 项重点提示

传家宝典似乎没有人知道“恋爱诫律”确切的出现时间，不过它可能是在一九一七年开始的。米兰妮的外祖母年轻时住在密西根州的小郊区，常让男人在父母家的客厅里紧张地等着姗姗来迟的她。大家都管

这招叫“假装很难得到手”，但不论你怎么定义，总之向她求婚的人不知凡几，而她最后把这套诫律及要诀传给了米兰妮的母亲，母亲又传给女儿，近一世纪依赖，诫律已成了传家之宝。当米兰妮在一九八一年结婚时，她免费把这套似乎是老掉牙的诫律提供给仍单身的大学同学和同事，而我们就是其中的两人。刚开始，米兰妮只在我们耳边轻声传述诫律，毕竟现代妇女是不会大声嚷着要结婚的。我们梦想长大后当公司的总裁，而不是当总裁的太太。因此诫律只在朋友间私下相传，有时我们觉得很不好意思，因为这套诫律开起来那么像是五 0 年代的老古董。尽管如此，我们还是得接受一个事实：对大多数人而言，在事业上握有权利是很重要的；然而那还是不够，我们和母亲及祖母那时代的人一样，也想要拥有一个能当最好朋友的丈夫。如果要说实话，每个人内心深处都有过想要结婚的念头，也想要有罗曼史、婚纱、捧花、结婚礼物和密钥旅行。我们并不想放弃自由，但更不想每天回家面对空荡荡的公寓，不过谁说我们不能两者得兼呢？如果你认为这本诫律荒诞不经，别担心，起初我们也这么认为。然而经过多次违背诫律后的挫败心痛，我们相信诫律并不荒诞或不道德。这只不过遵行了一套简单的行动和反应，便能使大多数女人获得梦想中的男人，令男人觉得她们不可抗拒。为什么不承认我们就是需要诫律呢？九 0 年代的女人并没有学到一些基本技巧，那就是如何找到丈夫或至少很受男人欢迎的诫律。不久，我们变得较大胆，讲话也开始教大声。因为这些诫律真的有效耶。虽然很老套却相当有效，而且让你在面对男女关系的挫折时，绝不轻易退缩。刚开始时，我们或许会觉得一些前提颇令人不舒服，因为那些跟我们所学的男女关系大相径庭，不过不需规避，成功证明了一切。我们抛弃了一些先入为主的观念，忠实遵从诫律后，就看到周遭的人一个一个结婚了（同时还是职业妇女或其他身份）。我们就像个秘密的地下组织，一起分享奇迹并继续流传下去。就像历史上的女性一样，组成互助网路，帮助彼此迈向成功。而这次的赌注更大，甜美的胜利果实也甚于任何成功的交易。我们再此所指的是婚姻，真实而且长久的婚姻，而非没有爱的结合。这正是实行诫律的结果—也就是“如何钓得如意郎君”的诫律。多年来，我们一直在家族里或工作场合与认识的妇女分享。而且也一直有妇女朋友打电话来查证某些问题，例如：“你是说自己要先结束约会，还是让男人先结束？我忘记了。”后来，有一天晚上，当我们在曼哈顿与一群单身朋友享用中国菜是，仙蒂提起她从加州的朋友那边听来的诫律。没错，那就是我们所知道的诫律，纽约的朋友中已经有人遵行诫律而且找到非常好的老公。你看，这些诫律已横扫全美国，在女人之间流窜，从郊区闯到城市，最后又绕回我们再曼哈顿所吃的春卷上。

不过，仙蒂搞错了—“诫律上说男人必须先结束约会，因为他们是主导者。”仙蒂说。“不！不！不！错了！诫律上是说你要先结束约会，好让他更渴望你！”我们跟她解释。为了免除这些致命的错误，我们决定把诫律写下来，以免有人再搞错了。

诫律有哪些你听过多少次这样的话：“她很善良，人又聪明漂亮……怎么还没结婚？”人家是在说你吗？也许是。你是否想过那些长得不怎么样，也不特别聪明的女人，吸引男人却几乎毫不费力？老实说，许多女人认为迁居到别州、换工作或跑马拉松，远比找到适合的男人结婚要容易得多。如果你是属于这类人，那么你需要这本诫律。诫律有哪些？基本上，诫律只是一些简单的行动，可帮助任何女人赢得梦中男人的心。听起来好像神话，我们一开始也很怀疑，不过……请继续往下看！诫律的目的在于把你自己变得好像高不可攀，而使得这个合适的男人觉得非拥有你不可。坦白一点来说，就是你必须假装很难到手！遵循诫律，他不但会娶你，而且会永远为你疯狂！我们现在承诺你的是“从此快乐地生活”的幸福婚姻！如果你遵循诫律，你可高枕无忧，丈夫必把你当皇后看待，即使他在生气也一样。因为他花那么多时间才获得你，对他而言，你太宝贝了，他不会认为凡事理所当然。而且，他无时无刻不在想你，他是你最好的朋友，是你情绪低潮时的避风港。如果你不让他分担你的困难，他会感到受伤。如果你开始一个新工作，需要顾问的话，他随时听候差遣。他甚至喜欢插手一些琐事，如挑选一条新的床单。他总是喜欢做什么事都想跟你在一起。你只要遵循诫律，就不用担心他去追别的女人，不管是隔壁漂亮的小姐，或是他的大胸脯秘书。因为只要你照着诫律做，他会认为你是世界上最性感的女人！只要按照诫律做，不用担心被抛弃或忽略！我们认识的一个女子照着诫律做，现在已经嫁个好男人，他不让她跟别的男人出去，就怕失去她。事实上，她在做自己的事时，先生甚至会有点嫉妒。婚后不久他们变成很好的朋友。男人与女人不同：女人若打电话给男人，约他去欣赏音乐会，并且第一次约会就献身，这种主动会破坏男人的野心和动物的本能。男人生来就是要面对挑战，若失去挑战，男人就兴趣缺乏。换而言之，这就是诫律的大前提。当然，如果你不照着诫律做，男人也会娶你，但我们不能保证婚姻会幸福。如何运用诫律呢？如果男人需要挑战，我们就让他挑战。不过不要问男人是否喜欢挑战，他可能会去思考或说他不喜欢，甚至他不知该怎么回答。总之，要注意他做些什么，而不是他说些什么。阅读本书时，你可能会觉得诫律实在是太精于算计，进而怀疑:“到底要表现的多强硬才算是很难到手？是否都不能帮他煮晚餐？也不要带他去百老汇看

秀？如果我只是想跟他聊聊天怎么办？我甚至不能打电话给他吗？什么时候我才可以对他吐露一些私人的事情？”答案是：再熟读《诫律—恋爱圣经》。完全遵照诫律行事而非随兴选择，你会很高兴你遵照了诫律。我们之中有多少人会完全信任自己的丈夫呢？是否稍微有点不安全感呢？她们甚至得去看心理治疗师，谈谈为什么丈夫不关心她们。当然，对付你不是很感兴趣的男人，诫律一样有效。只要你不打电话，不马上回电话，不寄情书，有时你的冷漠反而使他们疯狂，最后搞不好你就嫁给其中一位呢！这是因为你遵照了诫律。（连思考都不用，他就求婚了！）不过这本书的目的并不是教你滥竽充数，而是针对你真正为他疯狂的男人，提供你掳获男人心的技巧。这需要努力，耐心和自制。不过不值得吗？为什么你要妥协，嫁给一个爱你，但是你并不为他疯狂的男人？我们知道很多女人面对这样的两难处境；然而，不用担心，本书会帮你嫁给你合适的男人!你目前的职责就是：对待那个让你真正疯狂的男人时，要表现的好像不是那么有兴趣。不打电话给他，有时要忙一点，这些从一开始就要做，从你认识他的第一天开始！从你遇见他的第一秒开始，或者从他遇见你开始！若一开始你把诫律做的很好，他就会拜倒在你的石榴裙下。不断地想：“如果我对他不是那么有兴趣的话，我该怎么表现？”然后就那么表现。你会不断鼓励一个你不是真正喜欢的人吗？你会跟他在电话上聊上几个小时吗？当然不会！不用担心忙碌及缺乏兴趣会吓走他，你不喜欢的男人，在你拒绝他之后，还不是一直打电话来？切忌，诫律的目的不是在于随便找个男人来喜欢你，跟你求婚，而是要获得你梦中的白马王王子跟你结婚，尽管它配方老旧，但真的十分有效！我们了解工作取向的现代妇女对我们的建议嗤之以鼻，这也难怪，她们所受的企业管理训练是要主动让事情发生，去掌握她们的事业。不过，与男性的关系不同于工作。男女关系中，男性是要掌权，而且要追求。在生理上而言，男性是侵略者，这并非我们的虚构。有些妇女抱怨诫律使她们无法作她们自己，无法玩得尽兴。“为什么约会要像工作？”有些人会问，不过若因为没有遵循诫律，而在周六晚上落得孤家寡人，她们总是会回头来找我们：“好吧！好吧！告诉我该怎么做！”做你想做的事并非都很对你的胃口，面试工作时，你也不会表现的“像你自己”；如果你很关心体重，你就不会吃蛋糕。同样的，一开始约会就把一切全盘托出，而破坏诫律是不够聪明的。长期而言，违反诫律并不好玩，你很可能会孤独一生。眼光放远一点—想象有个你爱的丈夫、美好的性生活、可爱的小孩、有人做伴、跟一个认为你是很好的对象的人一起慢慢变老。再想想看，以后周末晚上不用再孤家寡人；也不必请已婚的朋友帮你安排相亲；想想看出双入对的画面！

然而不幸的是在你们关系开始发展的头几个月，你必须体验延迟、等待的煎熬，以便获得幸福的婚姻，这是值得的。一开始就跟对方开诚布公能有什么好处呢？许多书与理论都谈过这样的主题，也都有美好的承诺，但本书却产生实际的结果。遵行诫律时你就很容易掌握事情的 来龙去脉，方法也很简单。如果他打电话给你、追你、邀你出去，这就是诫律。如果你必须为他的某些行为找借口，譬如：第一次约会后他就不再打电话给你，是因为他还和前任女友纠缠不清，而你却必须想着他所讲的每一个字，直到你头痛不已，最后打电话给他，这就不是诫律了。不要管他正经历什么困境，例如："害怕承诺"、"尚未准备好展开关系"，切忌，你在遵行诫律时，并不扮演治疗师的角色。如果他打电话邀你出去，那就是诫律范围之内，其他都只是杞人忧天而已。

诫律女孩如果你见过米兰妮，你不会认为她非常漂亮、聪明，或者有特别之处；不过你可能会注意到她在男人之间很有一套，连舞会里最漂亮的女人也自叹弗如。米兰妮善用自己的资产；她穿着得体，打扮入时，表现的捉摸不定。其他漂亮一点的女孩追着男人跑，或者每次男人打电话来都来者不拒；米兰妮不同，她表现得冷漠，有时疏离，有时亲切，不过总是快乐而忙碌。她不回男人的电话，不盯着男人看（若表现出对男人有兴趣，就死定了）（参考诫律 3），而且总是先结束对谈，挂断电话，"我还有几百件事要做，忙得半死！"这是她最喜欢的结束语。米兰妮的男友最后向她求婚了，他还以为一辈子也得不到她呢！谁没见过像米兰妮这样的女孩？我们不是都认识一些在男人间像专家的女人？男人似乎不会使这种女人沮丧或难堪，她们在男人之间就是由某种自信，而这与外表与职业无关。像米兰妮这类人就是单纯地自觉自己很好，她们可以接受男人或者离开男人，这使得男人非保有她们不可。你要说这是刚好相反的心理学或是什么都好，这类女孩总是会得到她们想要的男人。你若碰到像米兰妮型的女孩，尤其是她貌不惊人，单纯天真，你就会想过去问她："你到底怎么做，怎么让男人追你？你有什么秘诀？我做错了什么吗？"天生的米兰妮可能不假思索就说："哦！真的没什么！"而重生的米兰妮（之前因不遵循诫律，在追求男人受伤后，已学得教训）可能会说："是有秘诀，男人喜欢挑战，不要先开口跟他们讲话，有时忙碌些，有时也要拒绝他们（友善地拒绝）。"无论何处都找得到米兰妮这型的女孩，仔细地勘，观察她们如何把自我满足及独立变成艺术。她们并不东看西看来抓住男人的眼光，也不先打招呼，只是做自己的事。下次你参加社交活动，也许可以暗中观察米兰妮型和不遵循诫律的女孩。比较一下两类

型的女人在男人当中如何表现？结果如何？注意米兰妮型的女人都故意不带笔，不给男人电话号码，也不急着给名片，就在整个空间里游来移去。反之，不遵循诫律的女人在同一个地方站太久，看起来很焦虑，或者跟一个男人谈太久。这使得男人太容易邀请她们出去，以下你将会读到，这会是个很大的错误。多年以后，看了这么多米兰妮型的女孩夺走我们梦中的男人，有一天我们终于忍不住要问，她怎么有这么好的对象？她可怜我们，遂授以约会诫律。她说我们其实不错，只是讲得太多太聒噪，而且表现得太过殷切，还错误地把男人当“朋友”，而非他们眼中捉摸不定的蝴蝶。或许为我们该当个她所说的与众不同的女人（参考诫律 1）。不用说，我们当然不满这种看来纯然是把戏和利用的诫律，它会把女性推回二十五年前，而且不知女性主义者会怎么说？但另一方面，米兰妮却拥有我们所想要的：梦中的男人；爱她的男人。重新考虑我们受损的心灵，可知诫律还是有意义的。米兰妮还向我们保证，平庸的女性遵循诫律，比漂亮却不遵循诫律的女性更有机会快乐的结婚。回顾我们自己的约会史，事实上就是如此：我们真的很想要的男人不一定要我们，我们依然故我，对他们仍是友善和支持，他们也认为我们不错，但却无疾而终。反倒是那些我们不太在乎，不太注意，或者甚至冷落的人电话打个不停，真的是为我们痴狂。由此获得的信息是：对待想要的男人要像对待不要的男人一样。看来简单，但做起来相当不容易，不过这样做也没什么损失。若是想拥有一个自己心仪的梦中情人，我们还是照着米兰妮的话做比较好，况且它真的有效！

让自己魅力四射在你把诫律运用得宜，并产生难以置信的结果之前，想让梦中的男人与你结婚，你就必须保持最佳状况。当然不是说要完美无瑕或艳丽动人，而是要尽可能地展现出自己最好的一面。要让自己看起来最美好。因为你看起来俞美好，自己就羽觉得自己很好，他也愈觉得非得到你不可。或许其他男人也会开始觉得你很迷人，邀你出去。你就不会一直觉得正跟你约会的男人是世界上唯一的男人。只要你看起来感觉很好，你就比较不会违反诫律。我们虽非营养学家，但是我们知道正确饮食会使你觉得很棒，要多吃蛋白、水果及蔬菜。运动可释出安多芬，让你较快乐，较有活力。因此，除了健康的饮食外，我们强力推荐：甩动你的发髻，买个运动录影带，进入健身房，或者在附近的公园慢跑（这也是个好地方，可认识慢跑或遛狗的男人）。做仰卧起坐时可一边放音乐，这样运动起来会更有精神。饮食运动与诫律有很多共通之处。那就是必须把长期目标放在短期的满足之上。如果你不能吃饼干以及不能打电话给男人，相信你会经历某种

不适。不过若你想要保持健康而且也想要结婚，你就必须做些该做的事。跟同病相怜的女人为友，一起慢跑，一起跳舞，只要有一个人受诱违反诫律，即可彼此警惕，你不必一个人孤军奋斗。如果你真的很认真在找丈夫，就必须改变自己对满足的定义。满足是男人打电话给你，追你，向你求婚。而不是吃一客软绵绵圣代的满足感，或是违反诫律，火辣辣到约会的满足。我改善可帮你抓住并保有男人。如果你期待和男人同住，就要改变坏习惯，例如邋遢。男人喜欢整齐清洁的女人，这样的女人也是较好的母亲，不会把小孩丢在海边。再来谈谈衣着，如果你穿着老旧的衣服晃来晃去，而且你的理论是内在重于外在，你最好三思！因为男人喜欢女人穿鲜艳性感的时髦服装，为何不取悦他们呢？如果你对服装所知不多，可阅读流行杂志如：大都会杂志、时尚杂志、魅力杂志、蜜拉贝尔杂志及其他相关的书籍。请教一位你欣赏她品味的朋友，或者到百货公司报名，求助个人购物咨询。独自在更衣室里试穿衣服可能会很混论窘困，如果你的身材已经走样那就更悲惨，所以最好是有个人在旁给点意见，何不找个专业的人？个人购物咨询员可帮你挑些衣服，像是穿在你身上好看，且能掩饰缺点，而不是找流行但不讨好的服饰。购物时千万切忌你是独一无二的人，跟别的女人不同。不要渴望不男不女的打扮。买些带有女人味的衣服周末穿，平常上班也可以穿。记住你是为男人而穿，而不是为女人，所以要尽量看起来有女人味。尽管跟着时代走是不错的选择，但是不要成了流行的奴隶。譬如说，不要花一个月的薪水去买蓬蓬裙及高跟鞋，只因今年刚好流行。第一，这些衣物可能在下一季就退流行，而最重要的可能是穿在你身上根本就不好看。我们认识的一些女人出门穿的衣服看起来都差不多：不管是剪裁合身的西装，或是过大的编织毛衣，结果是看来过于正式，或过于流行，一点儿也不性感。当个聪明的消费者，而不要当个无法自制的购物狂，买些高品质的经典之作来搭配便宜货。记住，流行的东西并不表示穿在你身上就好看，或者就能吸引男人的眼光。当然，男人不一定喜欢流浪女的样子，或者喜欢女人穿老祖母时代的长裙和军用长靴。不管看起来多么流行，他们仍喜欢女人的穿着有女人味。如果你的腿适合穿短裙就穿，不过不要太短。再则，不要认为你必须穿名家设计的衣服才能吸引男人，男人根本不在乎你穿什么品牌的衣服，只在乎衣服好不好看，穿在你身上如何。穿着毫无品牌的衣服让人惊艳，且能掩饰臀部，总比穿设计家的服装，却看起来一无是处来得好。在百货公司购物时，不妨在化妆品专柜前稍停一会儿，让自己给人化化妆。我们其实都可以比原来的样子漂亮，很多人都是化了妆以后才了解自己的潜能。顺便说一下，通常在购买一定额度的化妆品后就能获赠免费的化

妆。美容师为你化妆时，注意她怎么使用，哪些色彩较适合你，购买她所建议而你也买得起的产品，带回家自己练习化妆。不要脂粉未施救出门，即使去慢跑也要涂个口红。尽可能把你最好看的面目呈现出来，如果你鼻子不好看就休整鼻子；头发灰白就设法染黑，把头发留长，男人喜欢长发，因长发可把玩及爱抚，不要管你的朋友和美发师怎么说，你又不是要起因他们！面对事实！美发师总是怂恿顾客尝试刺激的短发，对他们而言，修剪长发不太有趣。不要管短发好洗好吹、容易干，或者你的头发很稀少，重点在我们是女孩！我们不想看起来像男孩子。如果你照顾的当，要让自己看起来很特别就比较容易。还有，要定期修剪手指甲、脚趾甲、做脸及按摩。出门时不要忘了喷点让人陶醉的香水，只要不是太过夸张就好。既然你看起来是什么，你就得扮演什么角色。男人喜欢女人，你就不要像个男人。即使你是公司的董事长，也要让他替你开门，要有女人味，不要说些挖苦的笑话，不要当个大嗓门、动作粗鲁、歇斯底里、三八兮兮的女孩。如果你只是跟女性朋友在一起就没关系，但是跟喜欢的男人在一起最好是安静些，神秘一点，像个淑女，双腿交叠而微笑，不要说太多话，穿着黑色透明丝袜，拉高裙子以诱惑异性！这些建议可能会冒犯你，你会辩解，这样会压抑你的智能或活泼的个性，你可能会觉得这样就不再是自己了。但男人就是喜欢这样。此外，不要愤世嫉俗或消沉沮丧，不要告诉男人有多少人伤害过你，或让你失望的崎岖坎坷故事，不要把有希望成为丈夫的人当救命恩人或治疗师。相反的，要表现得好像你生来就很快乐，不要把自己的事全盘托出，只要常说请和谢谢你，随时跟侍者、门房或载你到远方的计程车司机说这些话，借以练习淑女的举止应对，如此在约会时较容易表现出淑女的风范。如果你不曾偶然遇到男人，那就什么地方都去：包括舞会、网球聚会（即使你不打网球）、度假村俱乐部，反正去就是了，出现在人多的地方！或者在杂志上登婚友广告或回应别人登的广告，也可请众亲朋好友代为安排。不要抱着“去哪里的男人都跟我不同类型”的想法，而错失很多单身联谊的机会。记住，你不是要去找一群跟你志不同道不合的男人，而是只要找一个与你登对的人。这个观念要有，尤其是你已快要死心，认为真爱永不可能出现时，这个观念更可助你勇往直前。最后还有一件最重要的事，那就是信任这样的过程。也许你无法再保有身材、买些很合适的行头及对三个有希望的男士实施诫律后马上找到理想丈夫，也许是时机不对。不过依我们的经验是—只要你继续遵行诫律，抓住每一次机会，耐心祈祷，你最终会遇到你梦中的男人，并结为连理。

诫律 1 当个与众不同的人

当个与众不同的女人其实只是一种心态。你毋需富有、漂亮或特别聪明，也不必天生就给人特别的感觉，和本书其他诫律一样，此诫律可经由不断学习、锻炼，最后正确掌握而运用自如。当个与众不同的女人其实是一种态度、一种自信心及全身上下散发出来的光彩。例如你微笑的样子（使满室生辉）、说话时稍加停顿（不因紧张而絮叨不停、胡言乱语）、倾听（专心一致）、注视（矜持的，而非盯着人瞧）、呼吸（慢慢地）、站立（站直）、走路（抬头挺胸，轻快的走）。如果你不是个绝色佳人，大学都毕不了业，或跟不上时代都没关系，你还是自信满满，你比企管硕士或银行多金的女人还有自信。你不卑躬屈膝、不绝望或焦虑，也不跟不要你的男人约会，你可以相信天地的浩瀚与仁慈，若不是他，你还不知："下一个男人会更好"。你并不是流浪者，也不渴求任何人，或利用性让别人爱你。你相信爱与婚姻，不愤世嫉俗。当一个关系结束时，你也不强求，相反的，你会充满勇气开始另一个约会，或去参加单身舞会。你很乐观，抹掉眼泪以免弄脏脸上的妆，然后勇往直前！当然这不是你真正的感觉，这是你假装的感觉，但装就乐就好像是真的，其实这就是所谓的弄假成真！约会时，你从不表现出结婚时你心中最重要的事，你表现得很酷，他可能就会认为你已拒绝了不少次求婚。喝饮料时要轻呷一口，不要吱喳作响，让他慢慢地认识你，而非是你渴望认识对方。你的回答要简短、轻声而捎带调情。手势要轻柔而又女人味，头发掉到面前时，头向后倾斜，用手从头的顶端慢慢地把头发往后梳。你所有的动作，包括起身离开上洗手间，或看着表以结束约会，都要流畅、性感，而不是急促、做作。你已在情场上身经百战，经验老道，因为你一直照顾自己，不会再约会前沮丧地躺在床上吃饼干，反倒是洗泡泡澡，阅读《诫律》，以肯定的口号来建设心灵：如"我是个漂亮的女人，我准备得很充分了。"不用再准备什么，只要轻松赴约就够了，他若不是爱你，就是不爱你，如果他不再打电话你也不是你的错，你里里外外都漂亮，如果他不爱他，总是会有别人爱的，重要的是你要先结束约会（参考诫律 11）。参加单身舞会或宴会时，你要充满自信，假装自己是电影明星，抬头挺胸走进去，好像你刚搭协和飞机从巴黎飞来一般。你只在此地短暂停留一夜，如果那个幸运的帅哥不急切俯冲过来攫住你，那真是他莫大的损失！你拿个饮料，即使你不渴也拿

个沛绿雅矿泉水或什么的，这样让你手上有得忙，而不会咬指甲或紧张得扭转头发。即使你很紧张也不要表现出来，这就是秘诀。即使你的大学学业快被当掉，或者工作快被炒鱿鱼，也要表现得好像事事如意。轻快地行走，好像你知道自己要去哪里，继续在室内移来移去，不要站在角落等待任何人，让别人看到你时，你都在走动。如果你认为自己不漂亮，而且认为别的女孩子穿得比较好看，或是别的女孩较瘦较酷，这些都放在心里就好，只要告诉自己："男人能拥有我是多么幸运！"不断重复它，知道这句话渗进你的心坎，知道你完全相信为止。如果有男人接近你，你要微笑，适切的回答他的问题而不要多言，你要端庄矜持，有点神秘。让他渴望多认识你一点，而不是让他感到无聊。几分钟后，你要说："我想我还是要到处走走。"大多数的女人整晚黏着男人，等着受邀去跳舞。然而你要遵行诫律，如果他想要跟你在一起或要你的电话号码，他会翻遍拥挤的会场寻找你，你不要借笔给他或给他名片，不要让他太轻易到手，甚至身上也不要带笔和名片，以免受诱想要"帮助他"。原因在于这些都是他该做的事，当他挤过人群去跟管外套的小姐借笔是，你就安静得站在一旁，心里暗想："诫律的魔力已经开始进行了！"就是这么简单，你只要实行诫律就可以相信，有一天白马王子会注意到与众不同的你，而向你求婚。

诫律 2 不要先跟男人说话/也不要邀他去跳舞

绝对不要？没错，连"我们去喝杯咖啡"或"你常来这里吗？"这样看似无害的开场白都不要，否则你怎知是他先注意你，而被你迷住了，认为非认识你不可，或者只是表现他的绅士风度呢？我们知道你在考虑，我们也知道这样的诫律听起来很极端，更不用说很势利眼、愚蠢而令人痛苦；不过，以整个诫律而言，算是意义重大。毕竟诫律的大前提是我们从不使事情发生，并信任万物的自然法则，那就是：男人追求女人。如果先跟男人讲话，我们就干扰了任何会发生或不会发生的事，或许是造成一段对话，或产生一次约会，但很可能对方并无此意，在此过程中，难以避免会受到伤害。最后，他会跟自己真正想要的女孩说话而甩掉你。可是，固执己见的我们还是试着要把这种行为合理化，对自己说"他很害羞"或"我只是想表示友善"。男人真的害羞吗？我们不妨现在就来解决这个问题，或许治疗师会这样说。可是我们相信大多数的男人都不害羞，如果他们不接近你，就千真万确是不表兴趣。我们知道这实在很难接受，要等到何时的男人也很困难：他必须先跟你讲话、打电话来。总之，你只要记住—在关系开始之初他基本上会主动积极，因为他必须拥有你。现今这种时代，要合理解释

女人的积极主动行为很容易。不像几十年前，男女在舞会或“初次社交活动”相遇，女人只能等男人把她们从众人中挑出来谈话。今天很多女人是会计师、医生、律师或者在管理阶层，她们跟男人一起工作，为男人工作，而男人也为她们工作，男人是她们的病人或客户，怎么可能不先跟男人讲话呢？根据诫律的答案是—对待你有兴趣的男人要严厉一点，比对其他客户、病人或同事还要严厉。面对这个问题：当一个女人遇上她真正喜欢的男人，她的脑袋里就点亮一盏灯泡，而往往不自觉地放松、大笑、跟他相处很久，远超过必要的时间。她可能提议一起吃午饭，讨论一些在电话就可讨论的事情，因为她希望点燃恋情。这是很普通的巧计，最聪明的女人会以正经事为幌子，而促成事情发生。她们认为自己受过高等教育，太聪明了，所以不能太被动，或者玩游戏，或者遵循诫律。她们也认为自己的学位和薪水让她们有权利多做些事，而不只是光坐在那边等电话。但是我敢跟你保证，当她们的鲁莽被严峻拒绝时，这种类型的女人总是以心碎终场。为什么会这样呢？因为男人太了解自己要什么了。因此，简而言之，即使你因工作上的关系而与男性认识时，你也要遵循诫律。你一定要等他先提议一起吃午餐，或者提到其他工作以外的事。这点我们再“诫律16”会详加解释，要由男人来主导。即使你跟有兴趣的男人赚同样多钱，也一定要让他提议一起午餐才可以。如果你拒绝接受男人和女人浪漫的观点不同，即使他们的职位与你不相上下，那么你很可能会表现得像男人：先跟他们说话、问电话号码、邀他们到你的住处吃晚饭以讨论公事……然后就把他们吓跑了。这样鲁莽的行为很冒险，有的成功了，但大部分都失败，而且当事人的女方总是经历了情感上的折磨，就只因为她不接受男人必须追求女人的观念。女性往往让总计置身于受拒绝或忽视的窘境，如果不是在眼前未来也会发生。我们诚心希望你不会经历一下的折磨——违反诫律的女孩—潘& 克劳蒂亚我们的一位牙医朋友叫潘，几年前在牙医学院时与罗勃相识，她邀请罗勃外出午餐而引发友谊，她先主动跟他说话，虽然他们后来成了恋人，也住在一起，可是他却好像从来都没有真正“爱”过她，而她对两人关系的不安全感也从未消除。为何如此？因她以前先主动跟他说话！罗勃最近因小事与潘分手，如果潘遵循诫律，她就不会先跟罗勃说话，或者可以引发起什么；如果她遵循诫律，也许就会碰到真正要她的男人，当然她也不会浪费掉宝贵光阴了。遵循诫律的女孩是不会浪费时间的。在此还有个聪明的女人不遵循诫律而心碎的例子。克劳蒂亚是个自信十足的华尔街经纪人，她在一家颇受欢饮的迪斯科舞池瞥见了未来的丈夫，足足站在他旁边五分钟之久，但是他并没有采取任何行动，因此克劳蒂亚告诉自己，他可能很害羞，或者舞步很拙，遇事邀

他跳舞。他们的关系一直问题不断，她时常抱怨丈夫在卧房和那晚在舞池一样“害羞”。提到跳舞，现在女人邀请男人跳舞已很普遍，除非你心存怀疑，否则这种行为绝绝对对是与诫律背道而驰。如果某位男士不走遍会场把你邀出来跳舞，显然他对你并不感兴趣，邀他跳舞并不会改变他对你的感觉，他可能会受宠若惊，跟你跳舞也只是为了表现一下风度，也许那夜他也想跟你上床，但他却不会为你痴狂。不是他没注意到你，就是你让他太容易到手了。他都还没有机会来追你呢！即使他邀你出去，这样的事实还是会一直弥漫在往后的关系中。我们知道你在想什么，如果整晚都没人邀我跳舞怎么办?很不幸的，答案是—即使没有必要，也要一直去洗手间，五次也要去!到洗手间重新上唇膏，在鼻子上补点粉，或到吧台多叫点饮料喝，想一些快乐的事，绕着场地多走几圈，直到有人注意到你；从大厅大电话给已婚的朋友，以寻求支持和鼓励，简言之，做什么事都可以，就是不要邀请男人跳舞。舞会对我们而言不一定好玩，对那些只想出去欢度快乐时光的女人可能好玩，但你是在寻找真爱和婚姻，有时你就不能随心所欲，你必须照着诫律做。这意味着即使你感到无聊寂寞，也不要邀男人跳舞，甚至不要像许多女人一样，站在你喜欢的男人身旁，希望他邀你跳舞。你必须等到有人注意你，也许可能一个人也没碰到，一支曲子也没跳到就要回家，不过大可以告诉自己，至少有机会练习遵行诫律，而且总是还会有很多误会。你大可很有成就感地走出舞会场地，庆幸自己没有违反诫律！违反诫律的女孩—莎莉如果这样听起来很无聊，记住不这样做会更糟。我们的朋友莎莉在一个特别的舞会里，因老跟一些“其貌不扬”的人跳舞而很愤慨，因此她最后决定违反诫律，即使她对诫律已经能倒背如流。然后她邀请了在场最器宇轩昂的男士跳舞。他不但受宠若惊，而且连续跳了好几个小时，接下来三个晚上都邀她出去。“也许诫律也有例外呢！”她得意地想。但事与愿违，她发现如意郎君因公只在此地逗留几天，而且他在西岸有个女友。难怪那晚他没邀请别人跳舞，可能他只是到舞会找乐子，而不是去寻觅未来的妻子。此故事的教训就是不要问别人为什么不邀请你跳舞，背后总是有很充分的理由。不幸的是，到舞会去找“另一半”的女人比男人多。女人往往太急切、渴望，而导致先跟男人说话，或者邀他们跳舞的后果。所以你不需对舞会抱着太大的希望，只当是个好借口可穿上高跟鞋、擦上新腮红、跟很多人在一起。这样就会有机会让某个异性开始跟你说话，如果他跟你聊，而你并不是很想听，也不要表现出来。譬如，不要自作聪明或愤世嫉俗地说：“我倒不如不要来，坐在家里看电视。”男人对机智但爱反驳的女人并不感兴趣。如果有人问你玩得高兴与否，只要说高兴，然后微笑就好。如果你觉得以上所

说的很难做到，那就不要去参加舞会。待在家里，做仰卧起坐，看电视，再次阅读《诫律》，宁可留在家里熟读几遍，也比出去违反诫律来得好。

诫律 3 不要盯着男人看或喋喋不休

先看别人就必定泄露了你对他的兴趣。让他看你！让他看你！如果他没有先注意到你，可能他对你没兴趣，没关系继续向前走，别人会注意到你。你知道有些研习班会交到女人如何对她喜欢的男人眉目传情吗?这笔钱尽可能省起来，根本没必要眉目传情嘛！那么要如何让男人知道你的感受很敏锐呢？我们建议你只要对着房内微笑（如果你想，对整个宇宙微笑也可以），然后很自在，看起来容易亲近。这样就能表白自己感觉到他在注意你，而不是非要盯着他看不可。千万不要焦急的四处张望，寻找猎物，这样会使得人人避之犹恐不及，焦虑的墨阳一点儿也没有吸引力。第一次约会时，避免充满罗曼蒂克的幻想，不要盯着他的眼睛看，否则他会以为你已经在计划蜜月旅行了。往下看桌子或事物，或者干脆扫视餐厅里的人群。最好是表现出对一般事务的关心，如生活、别人、环境，或甚至墙上挂的画，而不是眼前这个活生生的诱饵。如果你盯着他看太多次，他就会觉得心波荡漾且自觉优越。你要抑制自己，让他整晚都在设法让你注意他。约会中最难的一部分是该说些什么，是否该谈天气或政治？你要看起来像个知识分子或天真的女人？如果你聪明的话，你会保持冷静，倾听他说话。跟着他的领导，如果他想要谈跳舞，告诉他你知道有哪些舞厅，你喜欢去哪几家。我们并非建议你要当个主导者或抢机会发展情势，相反的，这只是表示你很好相处，必要时，让他知道你对时事很关心，跟得上时代。刚开始的约会不适合谈论你工作上的问题。一般而言，不要太严肃。不过，如果他很严肃你也不要觉得好笑，只要跟着情势就好。不用说，约会时总是会有某些时刻双方都无话可说，不必觉得有必要填满这些寂静的时刻，最后你可能会说些愚昧而勉强的话，有时男人只想待在沉默无声中，就让他们去吧！也许他在想有一天他要如何跟你求婚，不要破坏他的全神贯注。不必觉得你必须令对方感到愉快，或一直要很有风趣的对话。他会认为你太勉强了，只要专心就好。记住！男人只会爱上你的本性，而不会因你说话的内容特别而爱上你。如果真要谈点什么，应该是让男人绞尽脑汁，肠枯思竭去找些美言佳句，问你很多问题（注意他所说的你是否有兴趣）。此外，大部分的男人觉得爱聊天的女人很烦，我们认识的一位男士不再打电话给一位外表吸引他的女士，就是因为她不能停止说话。不要像这样，

当个女人，也许你很爱讲话，特别是谈论人际关系，但你必须控制住舌头。等到约会结束，你就可打电话给十个女性朋友，花几个小时来分析约会的种种。总之约会时，最好是安静一点、保留一点。如果他喜欢你，如果他对你的印象不错的话，他会想知道你在想什么，他会认为你有趣而神秘，跟其他与他约会过的女人不同。你难道不想让他这样看待你么？

诫律 4 约会时不要约在半路，不要各自付账

男人喜欢挑战，这就是为什么他们要参加各类体育活动、加入战争、喜欢突袭活动等。如果你让他们觉得太容易到手了，那是最糟糕不过了。当男人在想办法借机跟你约会时，不要说："事实上，刚好我要到你家附近一趟。"除非他问起，否则不要提供你们两地之间餐厅的名字。根本就不要多说话，让他自己去想，自己去说，去分类电话簿上找餐厅，或者打几通电话问朋友，以找个对你方便的地方。如果男人费尽心思想要见你，事实上他会乐此不疲，不要剥夺他的乐趣。诫律女孩—达兰根据诫律，男人要重新安排自己的时间以配合你，追求你，搭计程车或捷运去看你。例如：查尔斯与达兰第二次约会时，就因为达兰在母亲那里度周末，查尔斯开了四十英里路去看她。大部分的女孩总是会让母亲迁就她的约会，却不会让自己约会不方便。不过达兰受过诫律教育，深知该如何才对，距离反而使查尔斯决定要见她。朋友和同事大可约在半路碰面，而男人（真正的男人）约会会到女方的公寓或办公室接她却是天经地义。总是要找个对你比较方便的地方约会，不管你住在哪里。违反诫律的女孩—珍屡试不爽地，我们坚持要女方半路上跟他碰面，或者（更糟）甚至到他住的地方去的男人，最后总是个人渣：不体贴、不妥协，甚至很吝啬。珍回忆起她从格林威治村搭计程车到布鲁克林与从未谋面的史蒂夫见面，去他最喜欢的地方吃午餐，他竟然建议各自付账！珍是个相当善良的人，她同意各付个的帐很公平，毕竟当律师收入颇丰，她觉得如果让史蒂夫完全"负担"整个约会的费用，对他而言并"不公平"。为什么他要付整张账单呢？珍的人品当然很好，不过我们敢跟你保证，如果珍坚持在她附近碰面，也许只是喝个饮料（特别是她觉得花他的钱不太对），史蒂夫就会把他当公主来看，而不是待她如"同事"。但由于珍把所有的事都处理得让史蒂夫觉得很理所当然，他对她并不好，逐渐失去兴趣，最后就不再打电话来了。并不是说女人没有能力搭地铁或自己付账，这只是要满足男人的骑士精神。因此，诫律上指明男人要去接约会的对象，要接起账单；平等与各自付账在工作场合可行，但不适用于浪漫

的爱情战场。让男人追求女人，为女人付账的爱是较轻松省力的，他会觉得花在食物、电影及计程车上的钱是与你共处的代价，每一块钱都花在刀口上，你应该觉得很荣幸、快乐，而不是有罪恶感。如果你真的觉得让他付全部账单过意不去的话，不妨由你来付小费；或者整晚既吃晚餐又看秀，坐三次计程车或停车费，沿路可帮忙付些小费用。但是在前三次约会时一毛钱也不要付，之后你可以用自己的方式来回报他，例如在你的住处煮晚饭给他吃，或者买顶棒球帽给他。如果他预算很紧，或者他还是学生，你担心他会拿学费来花，仍是不需要各自付账。但是可以找个不贵的地方吃汉堡，不要点开胃菜，也不要叫一杯以上的饮料，而且总是还可选择比萨或中国菜。选择电影、博物馆或美术馆及便宜的户外活动，而不是百老汇的戏剧。你能顾虑到他的经济是很好，但记住他带你出去很快乐，何必剥夺他具有骑士精神的喜悦？事实上，你能回报他的最好方法是欣赏和感激，随时说“请”和“谢谢”。即使去的地方、食物或服务相当差，也不要批评。尽量正面肯定，看每件事美好的一面。我们认识的某位男士第二次约会就迷恋上那个女孩，因为他忘记了车子停在足球赛会场的什么地方，而她却连一句怨言也没有。他们沉重地走在人行道上寻找他的车，一个小时里他不断在想：“多么好的女孩呀！”约会时常常会出差错，尤其是男人渴望让你有好印象时，更容易错误连连，如把汽车钥匙锁在车内，忘记带戏院的票等等，不要批评这些偶发事件，会让他觉得难过，反倒是要看到他为了约会投注了很多心血和花费。当个俏皮有趣的人，差别就在你可能不只是他另一个约会对象而已，而是未来的妻子。

诫律 5 不要打电话给他

如果你很虔诚的遵行诫律，就没有理由打电话给他。他应该一直不断打电话给你，知道你点头跟他约会为止。打电话给男人就是追求他们，这完全违反诫律。他们会立刻知道你喜欢他们，因此有可能丧失兴趣；另一个不要打电话给男人的理由，是避免在他们做其他事时找他们，他们有可能没心情跟你讲话，为什么要冒这种险呢？无可避免的，你打电话给他是，他极可能很快或先结束谈话，你或许把他的忙碌误解为缺乏兴趣，甚至会以为他跟别的女人在一起。不难了解，你整天或整夜都会觉得空虚而紧张，直到他再打电话给你。这种紧张可能让你想再打电话给他—“一切都还好吗？”或是“你还爱我吗？想我吗？”然后，你将违反更多的诫律！因此，为了避免男人知道你多么爱他，还是不要打电话给他（虽然你觉得空虚、没有安全感），如果他

在你的答录机留话要你回电话，试着不要回。只有在改变重要的约会或大事时才回，而不是打电话聊天。不打电话会让他更渴望你，让他想要再见你，再打电话给你，而且不会让他因太快知道你的一切而无聊。再说，如果你偶尔才打一次电话，就会变得特别。不用担心“不回电话”会有点鲁莽，如果他真的爱你，迫切的想要跟你联络，他不会认为你鲁莽，只会认为你很忙碌，很难追求，所以男人往往会再打电话来的。你是否注意过，男性主动打电话来的对话总是比较甜蜜？他们打电话给你是因为那一刻想着你、想要你、迫不及待想要听到你的声音。此时，打电话的男性就是侵略者，他们早已想好要说的话，早以预定好程序来说这些话，这表示他们正在找女朋友，正虚位以待呢。依诫律而言，他们打电话给你比较好，因为你也许不在家，他们会想知道你去了哪里，然后会再打电话来。电话再来是，也许你正忙着，而必须委婉地长话短说。总之，让他们打电话给你，接着实行“诫律6”（总是先挂断电话）就容易得多了。但我们并非圣贤，事实上有时也不得不回电话。提醒你，这是回他们的电话，而不是打电话给他们。假如有任何不得不回的电话，试着拖延一些时间，不要马上回电。回电时，对话尽量短而甜美，不要在他的答录机上说明哪几天找得到你，或者何时何地可打电话找你，及其他一些没必要的讯息。这样做太便宜他了，也显得你太热切渴望与他交往。让他自己去找答案吧！切忌，你是个诫律女孩，你相当忙绿。诫律女孩回到家，通常会在答录机上听到很多男人的留言，争着与她共度周末呢!如果他周二晚上在你的答录机留话，而你非常渴望周六晚上与他约会呢？你是否周二晚上就回电？根据诫律，答案是否定的，因为这样做太明显了，显然你想要预定周六的约会。最好是让他周三晚上前（最后期限）再打电话给你。宁可周六晚上没有约会，也不要习惯打电话给他。诫律不是教你怎样获得约会，而是获得丈夫，不要舍本逐末。还有，诫律所谈的也包括不受伤害或被甩掉。我们不想让你身受无谓之苦，生活本身就够苦了，不须在加上男人带来的痛苦。我们无法控制癌症或酒醉驾车的司机，但是可以控制自己不要拨他的电话号码。如果你打电话给他，他不回电，或者不邀你出去，你会心碎。你打电话给他，他会认为你并没有捉摸不定，他不须太费心力，每次约会完，他也没学会要先预订下次的约会。要让他知道，如果见面时他不先安排好下次约会，也许就无法用电话找到你，也许就一两周见不到面；并非不可能找到你，而是要找到你很困难。请记住，你一直在参加活动、分身乏术，而且这些事是事先就预订好的。但是也不要责怪他不早一点打电话来，而跟他说：“如果你早一点打来就好了……”只要说：“我真的很想去，但是不能去。”（这样他就知道要早点打电话了。）如果他爱上

你，他会从周一或周二就开始打电话，跟你预定周末的约会。如果他不爱你，他就不会电话不断。然而，如果第一次约会后，男方过了一两个礼拜才打电话来，不要惊讶。也许他正好百事缠身，也许他也跟其他女性约会。也许他试着要排出时间来跟你约会，一时不知该如何做才好。想想看，他认识你之前早有自己的生活方式。不要勃然大怒，只要表现忙碌（因而你不会整天二十四小时都在想他），给他一点时间和空间，耐心地等待他打电话来。诫律女孩—萝拉一下有个好典范：我们的朋友萝拉与大卫第一次约会后，等了两个多礼拜后，大卫才又打电话来。当时大卫刚离婚不久，在建立起另一个关系前，的确很需要一点时间来考虑。萝拉是个遵行诫律的女孩，给了他时间和空间，不像其他女人。萝拉不打电话去："看看你过得如何。"或找其他接口，如："你不是说要知道我会计师的名字？"当时萝拉自然是很心痛，不过她和朋友出去，也与素未谋面的男士约会，她的态度很自负，如果大卫喜欢她，终究是会打电话来；如果不喜欢，那是他的损失，她会跟下一个男人交往。大卫终于打电话来时，她亲切而友善，并不想知道为什么他不早些打电话来，也不想谈起这件事。他们约会十个月，现在终于结婚了。有关电话的事，还有一点要注意：有时打电话给正在交往的男性，并不是想跟他说话，而只是想听听他的声音而已。我们觉得，如果此刻没听到他性感的声音，简直快要死掉，这是可以理解的。我们建议你在他上班时，打电话去他家，在答录机哔声响起之前赶快挂断电话，做得天衣无缝，也解除相思之苦，很有效呢！

诫律 6 总是先结束电话

对谈除了偶尔回电话外，不要打电话给男人（参考诫律 5）。当男人打电话给你，在接电话后讲话不要超过十分钟，如果有必要，买个计时器。铃声一响，你就必须结束谈话。这样你看起来就很忙，也不会泄露太多自己的事或计划（即使你并没有什么计划）。借由先结束对谈，你让他们渴望得更多。好用的结束语如："我还有几百件事要做"、"跟你聊天真的很愉快"、"事实上，我现在有点忙"或"我的手机响了，我必须接个电话"。记住，说这些话是，语调要尽量亲切委婉。女人爱讲话，但最大的错误就是跟男人讲话时，好像他们是自己的女性朋友、心理治疗师或另据。记住，在关系初期，男人是敌方（如果他真的是你喜欢的人）。他可以再也不打电话给你、对你不好或跟你在一起却表现冷漠来伤害你；当然你也可以拒绝他。事实上诫律的前提是让男人注意到你、邀你出去，最后向你求婚。他主导这个节目，

但能让你免于受苦的方法就是不要太快投入感情。因此，不要在电话上长谈一两个小时，一再重述你的感觉，或白天一些鸡毛蒜皮的小事。你的生活很快吧变得透明，这样做的风险是让他感到厌烦倦怠，他并不想跟个疯狂的妹妹、话匣子的妈妈、三姑六婆的隔壁邻居约会。他只想跟友善、快活、和气的女孩说话。先结束谈话，你就不用怀疑是否占用他太多时间让他厌烦或透露太多自己的事。因为一旦心动或在恋爱中，便很难估计出到底花多少时间在电话上，我们还是建议你使用计时器或马表。铃响时，你大可甜甜地说："我现在必须走了。"计时器很客观，正好可以辅助你的主观意志，避免陷入男人的甜言蜜语。不管你们是否聊得正过瘾，你想告诉他发生在五六岁时的事，或哪些事影响你一生，铃响时谈话就该结束，记住，你要一直保持神秘。必须要先挂断电话，如此自然会在他心中建立起某种程度的神秘感。他会好奇你为什么这么快就要挂电话？你在做什么？是否在跟别人约会？最后让他狐疑一阵子。诫律（计时器）会让他想知道你的事想到破头。诫律女孩—仙蒂你也许会想，男人会认为你突然结束对谈很突兀，而再也不打电话来了。事实刚好相反，因为只要是谈到爱，男人就会变得很不理智。例如，仙蒂有天晚上把计时器定为四分钟，铃响时她说："该走了。"五分钟后，他又打电话来，坚持以后每周见面两次，而不是原来的一次。这四分钟像符咒般奏效，让彼此拉得更近，而不是你原先以为得会更疏远。如果你真的是个好人，遵照诫律行事时，你也许会觉得太残酷，你会认为这是让男人受苦，而事实上，你确实帮了他们的忙。遵行诫律，使得男人想要多花点时间，亲自跟你在一起，或者在电话中多聊聊。他们因而能经历什么叫思慕渴望。当你遵行诫律，觉得自己很狠心时，不妨告诉自己，你是在助他们的一臂之力呀！另一个使男人疯狂的妙法师周日下午关掉答录机，看他是否会急着把你搞定，急得快抓狂。仙蒂那天试此绝招是，她的男友打了无数通电话，最后自动开启了她的答录机。（有些答录机在电话铃响了十四声后，会自动启用。）你能想象他让电话响了十四声吗？当天晚上，他终于找到仙蒂听电话，他占有性的询问："你整天都跑到哪里去了？我本来想载你去乡下兜风。"让男人不安时很好，那意味着他们在乎你，如果男人不生气，那他们就不在乎，如果他们不在乎，一只脚就已跨出门外了。电话讲几分钟就要结束很难，但是很有效。诫律女孩—裘蒂我们的朋友裘蒂觉得她快要失去认识三个月的男友杰夫，一个周六的夜晚约会后，他稀松平常地道再见，对她说："我会再打电话给你，下周我会让你知道，对我而言什么才是美好的夜晚。"裘蒂感到局势的改变，随即采取了一个极端但必要的诫律行动。在他通常打电话来的那个晚上，她不接电话，就让电话响个不

停。第二天，杰夫打电话到裘蒂上班的地方，终于找到她后，口气就不再那么自负无礼，反倒是有点紧张。他问起，对她而言，什么才是美好的夜晚！不接电话的策略果然有效，下次他再也不敢耍什么把戏了。还有一个电话绝招：如果周末晚上你因太累或没有约会对象而留在家里，把答录机开着，或者让妈妈或室友接电话，说你不在家，因此，如果他周末晚上也没事干，打电话来时，他会认为你不在。切勿糟糕到给他一个印象：你不忙，没人追你。即使你真的没人追，也不要让他认为这样。不要认为玩游戏不好，有时玩玩还不错。男人喜欢认为自己在追的是受人瞩目的女孩，让他看看你有完整的生活，你很独立。若不是周末的晚上，他打电话来，刚好你接到，没有必要一五一十告诉他你在做什么。几分钟后，你只要说你很忙（客气地说），不能再聊了，你并非在撒谎，因为有时你真的很忙：在洗衣服，但别告诉他你在洗衣服。即使是真的，也不要让他认为你在家想他，正在拟定结婚宴客名单。男人比较喜欢看来不易到手的女孩！除非你认为这样的忠告很古板，否则提醒自己：你已是个完整的人，性情稳定、机能正常、快乐、有工作、朋友、嗜好，不管是否有他，你都能自在地生活。你并非空虚的容器，等着他来填满、支持或给与生命。你本省就活着、充满热诚、完全靠自己投入工作及生活。男人喜欢有自我的女人，而非需要救援的“水蛭”。再说，诫律并不是在谈“救援”的事。事实上，女人在遇到她想要与他结婚的男人，最大的错误便是以他为生活中心。她可能整天坐在办公桌前梦想心中的白马王子，无心做事，而有被炒鱿鱼的危险。她所思所谈的都是他，对女性朋友讲述每一次约会，把朋友烦的要死。她也常常在帮他买领带，看到他有兴趣的文章，就从报上剪下。这种行径非但不健康，而且必然会很快失去他。首先，他可能因过度受重视而受宠若惊，再则，也许他永远也不会向你求婚。第三，他也许永远也不会依你想要的方式，在情感或经济上资助你。即使他跟你结婚，晚上仍然会跟他的狐群狗党出去，沉溺在他的嗜好中，或者总是在周日早上观看篮球赛，甚至他可能想要个上班的太太。因此，最好先有个心理准备，你必须拥有自己的生活，有工作、兴趣、嗜好、朋友可填满约会意外的时间，即使你已婚亦然。约会时，最忌讳的是期望他当你的娱乐指导；不要因为你很无聊或需要别人关心就打电话给他。要快乐而忙碌，他找你时，你最好是来去匆匆。我们一再听到的是女人一旦遇上合适的另一半后，世界就缩小了。事实上不必如此，遇上另一半，也同样可以去打网球、修企管硕士、跟朋友去露营。

诫律 7 周三后不要再接受周末邀约

时代在变，现在男性在认识女性的当天或隔天即相邀出去是很普遍的，而且女性接受这种临时、最后关头的邀约也同样普遍，因为她们害怕那周再也不会有人约她们。不过，这些都不是依照诫律而行的约会，一个男人的最终目标若是想要娶你，他不会等到最后关头才约你出去。相反的，他会很善良体贴、设想周到，害怕如果不在五天前先跟你预先约好、设想周到，恐怕要再隔一周才能再见。假使他已爱上你，一周的时间就像几世纪那么长!不用说，不不是每个男人都知道不该在周四或周五晚上，打电话约你周六见面。有些女人接受了最后关头的邀约，因而宠坏男人。前面已提到，理论上，他应该在上次约会结束前预先邀你出去，或者早在周一或周二就打电话给你，预约周六见面。诫律会让你成为他心目中最重要的人物，每天早上第一个想到的就是你。如果你一直在他心中萦绕不去，他不会等到周四才打电话给你。如果一个男人不早一点打电话给你，他对你的感觉其实就表露无遗。想要鼓励他早点来点，最好的办法是他周四打电话来邀你周六出去时，拒绝他。希望他能因此得到暗示。这并非什么游戏，而是有必要让男人知道要早一点邀你，因为遵行诫律的女人，就是不能死守到周四或周五。你有朋友、有许多事要做，你必须预先知道周六晚上是否有约会，或者是要和女孩子们出去看电影。如果男人吃到周四才打电话给你，你会变得紧张而憔悴，神经兮兮地整天查看答录机；如果你住在家里，会不断地问母亲他是否打电话来。基本上，你急躁不堪，诫律女孩不该心烦意乱，她总是有自己的计划。如果周三晚上前他还没来电，周末就计划做别的事。然后如果他周四打电话来，满不在乎地问："嗨，甜心，周六晚上有事吗？"你就必须礼貌地婉拒。尽量以最亲切宜人的声音联系以下的回答方式："哦！很抱歉，不过我已另有计划了。"即使你不想跟其他女孩鬼魂，或者跟另一个你不是很喜欢的男人出去，也不要因而瓦解防卫，答应跟他出去。更不要反过来说："不过我下周一没事。"切记男人需要在不经你的帮助下邀你出去。当然，也不要谴责他那么晚才打电话来，拒绝时仍然要很委婉，但态度要坚定。而且不要告诉他计划的内容，因为那不重要，重要的是你所传达的信息，那就是："如果你周六晚上想跟我约会，你早该在周一到周三前打电话来。"违反诫律女孩—贝丝你也许会对自己说："这样未免太僵化了吧！很多男人都是随兴所至，顺其自然有什么不好？"这样的论点听起来颇能服人，但事实却不然。泰德第一次在周四晚上打电话给贝丝，邀她周六晚上出去，她马上答应。因此创下先例，之后的约会，泰德总是到最后关头才打电话给她。虽然他们约会了好几个月，从周一到周五，泰德并不会常常想到她。她也觉得这样的关系很令她惶惑不安，因为他从不确定周六晚上是否会见到泰德。

记住，诫律所谈的是长期的利益。男人在追求过程中的表现—或者说你允许他们那样对你—往往跟后来婚姻中的表现一般。例如，如果他总是在最后关头才来约你，那么在其他方面，他也会对你粗心草率，这就是为何最后关头的邀约不可接受。男人若是在要去看你的前十分钟才打电话给你，也许这样的约会很特别，但是要在十分钟内见面，你那么忙，怎么能办到？如果你屈服了，这样的男人以后就会对待你像十分钟内可得的女人。、不过仍要记住，拒绝时仍要委婉亲切。不要有些片面的想法："这个男人想要见我之前并不是很想我。"或者尖叫："不行！我现在忙得很！"然后用力挂电话。他所想的可是与你大不相同，他并没有想到，他待你不像是在对待与众不同的女孩。诫律女孩是些稀有动物，因此我们建议你亲切地说："糟糕，我现在若不那么忙就好了！"然后叹气，心平气和地结束对话。不久他就会了解，你只是想要约会前的预先通知。再则，男人到最后关头才打电话来，并不是故意要伤害你，不要生气，只要训练他们早点打电话来，而不须直接要求他们。顺其自然并非如："嗨，下午想看电影吗？"因为，这样的电话很可能是因为无聊才打的，或者他真正想要约会的女人正忙碌着。他没有事先打电话给你、想你想了一个礼拜，或想到看电影可搂着你的肩就很兴奋。他不认为和你约会是很特别很宝贵的事，而须事先约定，就如同到一家高级餐厅需要预先订位一般。顺其自然是可以，但只能应用在约会当中，如晚餐后临时起意，开车到海边。我们常听到有些"顺其自然"的女人，在接到通知的二十四小时之内跟男人出去，那么祝她们幸运。如果男人知道，在他被上任女友一脚踢开的五分钟内便可找到你，那么他会打电话给你，那也只是因为寂寞无聊，并不是真正为你疯狂。你要清楚，在这样的情况下，这种关系不会长久。自由派的人也许会对我们所说的嗤之以鼻，但我们仍深信，要有持续长久的结果，对待约会就须像对待工作一样，总该有些基本的原则和规矩，就像不管你觉得如何，还是得朝九晚五地工作。我们还是相信这是必要的：你必须训练男人事先与你共定计划（因你是这么的捉摸不定、忙碌而快乐）。如果你遵从诫律，你真正在做的是给男人"密码"，使他们能充分了解。如果你让他们太容易到手，他们就会占便宜，你也别想获得诫律所允诺的幸福婚姻了。我们当然也了解，如果你对某男士很痴狂，约会以外的日子会特别长、特别难以忍受。然而要记住，每当他想见你，你都来者不拒就更糟糕了，这样反而有令他厌倦你的风险。如果你都出对了排，他心底的结论是—每当他想再最后关头见到你，唯一的方法就是娶你！

诫律 8 约会之前，填满自己的时间

大部分的女人对约会期望很多。她们希望男人觉得自己漂亮，再邀她们出去，然后成为未来孩子的父亲。不用说，这样想的女人通常会失望，这就是为何我们发现在约会前尽量填满自己的时间很有帮助，事实上，很有必要。最好是忙到门铃响时，你还忙得有点喘不过气来，直到最后见到他又精神饱满。以下是一些建议，指导你约会之前可做的事：1.要消除焦虑，不妨去健身房运动哦那个、修修手指甲或者洗个很舒服的泡泡热水澡。2.买件新衬衫或一瓶香水，去做脸，善待自己一下。3.小睡片刻。如果你是那种到晚上十点便昏昏欲睡的人，小睡片刻会让你在约会时更加精神饱满。4.看电影（看喜剧，不要看浪漫爱情片，免得满脑子都是爱情）；看报纸或看书，让脑袋里装些东西，免得让自己联想到你的名字冠上他的姓好不好听。如果你整天都很忙碌，他来接你时，你就不会显得很空虚、很需要他。一下则是不该做的事：1.不要整天跟女性朋友谈论约会的事、他的星座与你的很相配、你知道他就是缘分注定的“那个人”，或者谈论一般的人际关系。你根本就不该想到约会的事。2.不要见那些等不及要看你结婚、抱孙子或曾孙的人，如母亲、祖母或其他人。跟他们见面后，可能会让你在约会时不经意流露出迫不及待的感觉，而不小心提到结婚的字眼，最后把他吓跑。3.不要用不同的组合来写你和他的名字。难道你没有其他较好的事情可做吗?

诫律 9 头三次约会如何表现

如果你跟我们一样，早在他来之前，就想过你们两人之间有多少共通之处，然后在他还没打招呼之前，你已替两个未来的孩子取好了名字。这种看似无害的约会前日白日梦其实很危险，恐怕是第二糟糕的事，仅次于在吃甜点时表白你的爱。这种幻想会引发永远不能满足的渴望，也导致对浪漫爱情不切实际的期望和热情，并使得你容易说些愚蠢的话，例如在第一次约会后说：“我有两张音乐会的票。”（你当然可以回报他，但是要在交往一段日子以后。参考诫律 4）如果可能的话，在他到达之前不要想到他，至少在头三次约会前没有必要想他。你要忙到他从楼下按对讲机的那一刻，而且第一次约会不要让他上去你的公寓，最好是约在楼下大厅或者到餐馆见面。诫律女孩要打安全牌。头三次约会，不要像多年老友一般全盘托出，告诉他你怎么过日子，这样并不能拉近彼此的距离。不要太严肃、有支配欲，或者像个妻子似的；也不要提到婚姻，甚至不要提到最近哥哥才结婚的事。记住，你与众不同，里里外外都是个美人坯，因此不用觉得自己须参加爱情研习班，或者“最后关键治疗”的课程，以求得完美身材。

如论如何，你应该觉得毫无压力。事实上，头三次约会时，你真正必须做的就是出现、放轻松、假装你是个演员，在电影中现身或在摄像机前。重读诫律 1，当个“与众不同”的人，甜蜜而愉快。他说笑话时就笑，但不用太勉强。保持微笑，不必觉得有义务填补对话中的空挡。一般而言，事情尽量让他做；接你、挑餐厅、开门、拉椅子。但你要一直表现得不以为意，好像你总是在约会，这些都是稀松平常的事（其实你已有好几年没约会过了）。如果你要想些什么，不妨想想哪周跟另一个男人约会的事。你应该随时有跟其他人约会的打算，这样你才不会缠住一个男人不放。先结束约会（参考诫律 11），特别是你喜欢他的情况下。约会两小时后（喝饮料的约会）或三、四小时（吃晚餐的约会）后看看表，叹口气说：“哎，在这里真好，但是明天还有很重要的事呢!”不过不要透露明天到底要做什么。第一次约会结束时，你可接受他在你脸颊或唇上轻啄一下，即使你极想有进一步的发展，也不要轻举妄动。第一次约会结束时，不要邀他到你的住所，毕竟此时他还只是个陌生人而已，他只能把你送到公寓大楼的大厅，这是基于安全及诫律的理由。不让他进你的公寓，也不同意你去他的住处，这样可彻底降低问题产生的机会。如果是你在酒吧或舞会上认识的人，同样也要这样处理。无论如何不要进入他的车子（很可能导致最后是趴在他身上）。总之，约会结束那晚不能邀他到你的公寓，也不能去他的地方，这是一个疯狂的世界，你只能打安全牌！第二次约会，要用自己的判断力，如果你觉得跟这个男人在一起很舒服，可让他到公寓去接你，当晚的约会结束前，也可邀他上来喝一杯。反之，如果你对他仍存疑，还是在公寓楼下大厅碰面及道别比较好，诫律女孩不能冒险！我们知道这样的要求违背你自己的感觉，但是你想结婚，不是吗？一夜风流随处可见。总之，头三次约会要好像“可有可无”。好好打扮，亲切自然，说再见，然后回家。不须放入太多感情、太多投资或太多心思。你也许好奇这样的戏要演多久？别担心，愈来愈简单、愈能驾轻就熟。

诫律 10 第四次约会到承诺期间如何表现

头三次约会你以亲切可人的姿态出现，第四次约会就可多表现出自己的本性。你可谈谈自己的感觉，只要不要太过分或试图扮演心理医生及妈妈。只须展现出温暖、魅力和善良的心。如果他的狗死了，或他喜爱的棒球队输了，表达你的同情之心。看着他的眼睛、专注地倾听，让他知道你是个能够关心他人的女孩，将来也可能成为他的精神后盾。不过，依然不要提到婚姻、婚礼、小孩或未来。这些话该由他

来提起，他必须居于主导地位。谈些跟你人际关系无关的话题，如：你最喜爱的运动、电视节目、经典电影、刚看完的小说、报纸上所登的有趣的文章或是美术馆刚看过不久的展览，总是会有话题说的。但是切记以下各点：1.不要告诉他，你的星象师、营养师、健身教练对你们关系的看法。2.不要告诉他，在你发现“生活重整研习班”前，你的生活史多么混乱、一团糟！3.不要告诉他，他是第一个尊重你的男人，否则他会认为你是个失败、落魄的人。4.不要逼问他过去的关系，那跟你无关。5.不要用严肃的口气说：“我们要好好谈一谈。”否则他会从吧台的椅子上仓皇逃走。6.不要用你事业上的成就来贬低他，要试着让他发挥才能。7.不要把你的神经质传染给他。当然，这些话不须永远都放在心上，只要守着前几个月就好，知道他说爱上你了为止。最后你可以更像你自己，让男人永远记住约会前几个月的最初印象。如果你觉得要继续演下去很困难，那么不妨早点结束约会，少跟他见面。让事情很快显露出来反而会危及你长远的目标。许多女性在接受心理治疗的情况下，很快便毫无保留地吐露自己的感觉，在治疗中或跟女性朋友吐露当然那无妨，但约会时可千万不行。诫律上所教的是让你慢慢打开你心内的门窗，以免把男人吓跑。你不认为在三小时的约会中，就要人家背负我们的一生，未免太过自私，太不体贴了吗？诫律的本质就是要不自私。但是在回答私人问题时就与自私无关了。如果你认为这完全是个人的事，与他无关，大可不要回答。不要告诉他某些事，免得日后后悔。有些男人喜欢套出女人的秘密，而女人有时也违反己意，透露了一些不该说的话，希望借此拉近两人的关系，时候却觉得彷佛赤裸裸，让他一览无余，而觉得受到欺骗、玩弄。如果被问到太属于个人的事时，最好笑一笑，说：“哦，我想现在还是不要谈这个问题好了。”当然，个人的事还是有可能会浮现，所以回答他的问题时要小心。如果他问道你还要在你现在的公寓住多久，你可以回答说你要跟房东续约，千万不要说你一直希望能很快遇到一个男人，以便在租约到期时，能跟他搬到一间较大的公寓。即使那是你真心的希望，也不要这么说，否则跟你约会的男人会跑到最近的出口，逃之夭夭。诫律女孩–吉儿要表现的很独立，这样他才不会觉得你期待他来照顾你。这种定律不论是用在第一次或第五次约会都一样。吉儿记得和布鲁斯去买床时，虽然那时他们已认识六个月，她仍故意买一张单人床，而不是挑大号的双人床，那样做让她很心痛，因为她一直希望布鲁斯就是她的“另一半”，如果他们订婚结婚后，那张单人床便没有用处了，但是她当时所睡的沙发床已经破破烂烂的，不得不买新床。她并没有问布鲁斯喜欢什么样的床、什么样的尺寸，以免看来好像在暗示可能是未来两人要同床共枕的双人床似的。她毅然

决然买了单人床，表现出没有打算很快结婚的样子。他们还没结婚或可能永远也不会结婚时，当然不能让布鲁斯知道，她在买床时其实心里已经打算要买一张两人用的双人床。不过，最后吉尔原先买的双人床也没浪费掉，她的公婆，也就是布鲁斯的父母，把那张单人床放在客房里，以备客人来时可以使用。

诫律 11 先结束约会

如果你一直没有照着诫律行事，那么你可能不知道，头两次约会都不要超过五小时。结束约会的好方法是冷漠地看看表，说："天啊！我真的必须走了，明天很忙呢！"（前面已提过，不要说出明天到底要做什么。那不重要，而且与他无关。）如果你真的很喜欢他、想要跟他结婚，你们在一起也很快乐，那么想要先结束约会就不是很容易。不过还是必须这么做，因为你必须让他更想要你，而不是得到相反的效果。如果约会结束时，他想要更了解你，可以在隔天打电话给你，或在送你到家时，邀你下次再见。我们的经验是男人在刚开始时会很想见你，有时几乎是每天都想要见到你，但他很快就会厌倦。因此，最好还是遵守诫律，他就会继续被你迷住。违反诫律的女孩–兰蒂不先结束约会已经很糟了，更糟的是延长约会的时间。兰蒂在跟鲍伯第二次约会（晚餐和电影）结束时，觉得她会"失去"鲍伯，因此提议去跳舞。鲍伯不想伤害她，所以答应了，可是他从此再也没打电话来了。当然，兰蒂早该在看完电影后就结束约会，但她想让鲍伯开开眼界，看看她跳迪斯科的舞技，结果却弄巧成拙！有些女性也试过要延长前二次的约会，例如：邀请男人去她的公寓喝一杯酒或咖啡，好让他爱上自己的家居布置或自制的无咖啡因饮料。千万不可！首先，应该由男人来延长约会，他应该提议去跳舞、去喝一杯，或找个可吃点心、可喝卡布奇诺的咖啡馆。如果他没提议，那就算了。与其一直担心着要让约会有趣而长久，倒不如定下心来先把约会结束掉。

诫律 12 一周见面不要超过两次

大部分的男人比女人容易坠入情网，然而他们也比较容易改变主意。刚开始时，他们也许想要一周见你二、三次，有些还天天见面。如果你每次都答应了，最后他会变得浮躁不安而易怒，然后就不再打电话来了。他们常常会很情绪化的说："我不知道到底怎么了，只是最近真的有很多事。"所以不要让男人一下子就承受不了，在最初的一两个月，每周见面不要超过两次。让他以为你还有"其他事情"，以为他不是你生活中唯一男人或唯一的牵挂。每当听到有女性说碰到了很好的

男人，他们天天见面，我们就想：“糟糕，这样不会有什么好结果。”女人该放慢两人关系的步调，而不是让男人来做。这样做是有点痛苦，因为相爱的两人，随时都想在一起时很自然地。你想知道他的一切：包括他最喜欢的颜色、他曾与多少女人交往、早餐吃什么等等，几乎想在一夜之间知道他的一切。当他一口气邀你周末晚上出去，周日共用午餐，周一晚上一起吃饭、饭后看电影，你实在很难拒绝。不过，女孩们，脚步要站稳，不要让他觉得见你很容易。男人喜欢各式运动和比赛，如足球、网球、二十一点及扑克牌，因为他们喜欢挑战，你就成为他们挑战的对象吧！记住，遵行诫律不是永远都要这样。头一个月每周见一次面，第二个月每周可碰面二、三次，第三个月可增加到三、四次。但除非已订婚，否则每周见面不要超过四、五次。一定要让男人感觉到，如果他们想天天见你，就必须娶你。即使你非常想要跟他在一起，心里已认定了他就是：“另一半”，也要对额外的约会说不，直到幸福的求婚降临为止。举例来说，在第一次或第二次约会结束时，他热情地吻你，问你：“明天做什么？”这是尽量以你甜美的声音回答：“很抱歉，我还有其他的事。”即使你被他吻在颈上的古龙水味道搞得晕头转向，仍然要站稳脚步。当然不须说出你明天要做什么，也不须把跟他见面算在内。爱你而且想要娶你的男人，不会厌恶一开始你所设定的约会方式：一周一或两次。反倒是那些只想跟你玩玩或上床的男人容易生气、不耐烦。如果这样的男人说些让你以为他想娶你的话，不要被玩弄了，这种事很多，我们叫它“标准运作过程”。第一次约会，这种男人可能会指着一家餐厅：“这是我爸爸向妈妈求婚的地方。”让你以为有一天他也会向你求婚。或者他会提到未来，说些：“夏天时，我们可以到康奈狄克州，我会带你去吃很棒的海鲜。”你自然飘飘欲仙了，以为这个男人已永久把你放在他的生命中。这有可能成真，他也会再打电话来邀你出去。不过也可能只是个伎俩，想诱你在第一次或第二次约会就跟他上床。如果你掉入他的圈套，那星期每夜都跟他见面，因为你认为他对你很认真。他可能带你出去几次，然后跟你上床。不过他可能永远也不会再见你了；或者，更糟的是，他会继续跟你约会，让你看着他逐渐对你失去兴趣。（这是很痛苦的事，看一个人不再爱你了，那实在是相当可怕！）如果你遵行诫律，放慢脚步，强迫他多认识你，真正地爱上你，这样的事就不会发生。遵行诫律会让你不容易到手，也不会使不是真爱你的男人浪费彼此的时间，因此你帮了自己也帮了别人。一周见面不要超过两次！

诫律 13 第一次约会，不要逾矩

总所周知，第一次约会时，男人总是尽其所能想从你身上多得到些什么，所以你的责任就是放慢步调，让他礼貌性地亲你，别无其他。只让他亲你，会强迫他不要把你当做他的性对象，如果要发展已诫律为准的关系，那么他需要爱上你的心灵，你整个人，而不是只爱上你的身体。所以身体接触愈少愈好。此外，如果你不马上让情况变得太火热，太过分，要阻止事情发生也比较容易。我们知道这不是很容易遵行的诫律，特别是你和一个真的很可爱的男人出去，他开着很快的跑车，每停一次红灯就吻你。他很会吻人，因此你好奇他还很会做什么。此时你就该悬崖勒马，想想：诫律上说，第一次约会只能礼貌性的亲吻。因此不要邀他上去你的公寓，也不要让他上下其手。如果你愈来愈兴奋，就要赶快结束约会，以免作出后悔莫及的事。如果他想多跟你在一起，让他打电话来，邀你再跟他约会。有些男人会让你觉得自己太守旧、太规矩，有些人会取笑你或生气。尽量和善地让他们知道：如果他们不喜欢，就不要在你身上白费工夫。如果男人强迫你，那你就不要跟他约会，不断告诉自己，很多女人第一次约会就跟男人上床，因而宠坏男人；如你不是，你是个遵守诫律的女孩，你要慢慢来。如果他真的在乎你，他就要尊重你的底线，如果他是个绅士，他会依你的步调来发展肉体关系，从不会强迫你。忘掉六零年代摇摆不定的“性爱自由理论”吧！此外，如果意外怀孕或者染病，那就一点儿也不酷了。再者，如果你遵照“诫律 9”（头三次约会如何表现），事情就不会发展到无法控制的地步。前面已提过，你们应该谈政治、不动产、好电影，而不是谈婚姻、小孩、爱、前任男女朋友和性爱体位。你们的对话应该诚恳而不弥漫热情，免得吃完甜点后就热到床上去。此外，如果你真的喜欢他，接吻本身就十分有趣了。

诫律 14 不要急着上床及其他亲密

诫律何时才能上床？答案是要看你的年纪及个人感觉。如果你才十八岁，还是个处女，那么等到有约束的关系在做也不迟。如果你已三十九岁，等个一两个月也无妨，如果你极力反对婚前性关系，当然你最好等到结婚后。如果他爱你，他会尊重你的任何决定。不过，如果第二次约会结束时，你没有邀请他上你的公寓喝一杯，他因而非常生气，你也不要太惊讶。也许别的女人在头两次约会就与他上床，他因而早已被宠坏，也因此觉得你破坏他的兴致。但别担心，他也许会再打电话给你，倒是你才真的很惊讶呢！然而，如果你也很渴望上床，拒绝自己和拒绝他一样困难，是否意味着你就可在头二次约会跟他睡觉呢？不幸的是，答案仍然是否定的。你需要联系自我抑制和人格重

建，相信只要你能再延几个月，倒是你一定不会后悔。为什么要冒着被他以为“你很贱”的危险，让他隔天再餐馆里，当着他的死党面前说“你很贱”？与其让他转移目标去追求别的女孩，倒不如让他生气，想办法在下次约会引诱你。我们知道，对一个你喜爱的人，拖延着不碰他是一种折磨，但你必须把眼光放远。如果你打对了牌，结婚后，不就可以夜夜春宵了吗？你也可以辩称—你不在乎头两次约会就上床，尽管冒险，如果他不再打电话来也没关系，因为你们两个都是大人了，你会自行吞下苦果。但经验也告诉我们，大部分说这话的女孩都在欺骗自己，如果跟她睡过觉得男人不再打电话来，在她们的内心深处，还是会觉得很难过。每个女人都希望刚跟她上过床的男人打电话来，如果她真的喜欢他，她希望对方也如此。我们认识的女人尽管说，上过床后男人没打电话来没关系，实际上他真的没打，那才有关系呢！第二次约会就上床，你是在不知道他会是个绅士还是贼头贼脑的人。遵循诫律的女孩不冒险。事实就在有些女人太快和男人上床。这些女人想以身体的贴近，来换取感情上的亲密、安全感、及对未来的承诺，因而很快就把男人吓跑。不要当个训练士兵的军官，指挥他做这做那得。要信任他，如果你能放松，让他探索你未标示的身体领土，你会满足而愉快。记住，你需记住诫律上所说的是一种不自私的生活方式，不自私地处理两人的关系。男人心中热情汹涌时，只想躺在他们关爱的人身旁。女人比较好奇，想要知道：“我们的关系会如何进展呢？”当这些想法在你脑袋盘旋不去，你不妨试着放松，什么也不要想。不要黏着他，对于约会已结束的事实要以平常心对待，不为所动。只要你用这种态度，对方就会常常流连不去。不要建议在床上吃面包、喝咖啡，想要把他留久一点。如果你这么主动表示，也许会让他乐得加以婉拒，再自己跑到最近的咖啡店，还边吃边想着“这女人被我吃得死死的”之类的狂言。反倒是你静静地做自己的事。如果你已跟某人约会有一两个月了，而不打算跟他上床，最好是让他知道，否则他会认为你在玩弄他。相反的，如果你比他更投入性爱活动呢？根据诫律，答案是：假如你不想感到不安会，那么就别主动引发性活动。在进入稳定而互相承诺的关系后，那么就可以不时地提议一下。最后，上床时，一定要戴保险套。当男人说“就一次不要戴”时也不要屈服。诫律女孩要好好照顾自己，保护自己。

诫律 15 不要指挥他该做什么

如果你的男人友想要加入新的健康俱乐部，那里有许多长腿美女在健身，不要叫他只能到街上慢跑，或者在家运动。只须说：“很好

啊！”然后做自己的事，不要表现出你在吃醋，或觉得不安全。如果他爱你，不管健身中心的女孩有多漂亮都没有关系。违反诫律的女孩——玛西如果周末他宁可和朋友去露营也不愿跟你在一起，不是让他去就是跟他分手，但是不要指挥他做什么。玛西和乔约会了几个月后，乔突然周末都跟朋友混在一起。玛西听从心理治疗师的建真诚而直接地表现出自己的感觉。她告诉乔，觉得自己被抛弃，乔马上又跟她一起度周末。她高兴得不得了，然而，在一起一个月后，乔就不再打电话来了，从此就石沉大海。这个故事的教训就在于：不要扮演他社交导师。如果乔不想跟玛西一起度周末，即使要求他也无法改变他的心意。男人想做什么就做什么，如果他们无法跟你一起生活，或者生活中不能没有你，都会很明显。不要迟钝，看苗头不对，最好是赶紧见风转舵，换一个男人吧！如果你们已约会了好几个月，他却还没介绍你跟他的父母及朋友见面，那么他就是不想让你见他们。也许他一直表现得有点内向害羞，但如果他不提起，也不要太咄咄逼人，执意要见他们。我们并不会强迫家人接受自己的朋友，也不须跟他的室友交朋友，或带他的母亲去吃午餐，然后请她叫儿子跟你结婚。没有人可以强迫他跟你结婚，你不是接受现实耐心甘情愿等待，就是跟别人约会，不要强人所难。最后一点，不要试着改变他的生活。不要搜遍他的衣橱，丢掉他最喜欢，但很恶心的旧牛仔裤，然后建议一起去买新的。假若他喜欢喝啤酒、看足球赛，不须叫他去打网球；不要因为你不喜欢他目前的工作，就帮他报名参加职业咨询。也不要硬要他跟你喜欢同样的东西。如果他喜欢牛排，不要说教、提倡素食的好处。你并不拥有他，所以别想整顿他，因为最后你会“阉割”了他，他会认为你是个跋扈的悍妇。他想要有个人能让他感到自在而非一无是处。因此不要管他，如果他请问你该穿什么或怎么打网球，你再帮他也不迟。

诫律 16 让他主导约会

就像跳慢舞，要由男人来主导，否则你会踩到自己的脚。他应该先说：“我爱你”、“我想你”、“我跟我父母提到许多你的事，他们很想见你。”他应该像本翻开的书，而你该是个谜。不要告诉他：许久以来，他是第一个让你感到如此喜爱的男人，或者你以为自己再也不会谈恋爱了。记着，让他主导，他先表示爱意，正如大部分的电影都是他挑的，让他挑餐馆、音乐会。有些时候他会询问你的意见，那时再告诉他。除非他到你父母家接你，否则在他见你父母之前，你应该先见过他父母。他来接你时让父亲或母亲去开门，但不要寒暄太久，告诉你

母亲不要对他微笑（好像他是女婿似的），也不要提到姐姐的婚礼快到了。记住，母亲对女儿的约会总是会很担心，最好早已准备好要走了，不要还待在浴室里擦粉；他到达之后，不要让父母单独和他相处太久，以免他们问他："最近生意如何？"或"你有什么打算？"朋友也是一样，在你介绍你的朋友与他认识前，他应该先介绍他的朋友与你认识。两对朋友要一同吃饭或出游，也应该由他先发起。当两人关系已很稳固，你可介绍他和自己的朋友认识。不要告诉朋友太多他的事，以免他们见到他时，不小心胡扯瞎说，泄露出什么。如果你无法信任他们，不相信他们会静默安分，那么什么也不要说。最后你需要一个会讲话、会配合的朋友，能在适当的时候多称赞你，而不是自作聪明地说些多余的话："很高兴见到你，雪拉告诉我很多你的事。"不用担心，他求婚之后，自然会见到你所有的家人及亲戚朋友。到时，只要让他主导即可。

诫律 17 不要期望男人会改变或想要改变他

若说你几乎是遇上梦中的白马王子了，有些事情却跟你的期望不符，你该怎么办？其实毫无办法！不要试着改变他，因为男人永远也不会真正改变。你不是接受某些缺点，就是另觅他人。当然，这要看是什么样的缺点困扰着你。如果他有洁癖、长期反应迟钝、讨厌中国菜（你最喜欢）、讨厌跳迪斯科（你爱死迪斯科了），他不放弃童年收集棒球卡的习惯，但他会爱你到死，你应该觉得自己是个幸运儿。这些毛病很恼人，但却无害，我们把这些归到 A 类。相反的，如果他在宴会上当着你的面与别的女人调情；不时有暴力行为；你在跟他说些重要的事，他却不听；忘了你的生日–那他就归在B 类，你必须好好考虑与他的关系。如果是 A 类，希望你能试着接受，不要跟他唠叨，反正唠叨也没有用。当他说八点会过来，你九点准备就是了。如果是 B 类的行为，如不忠心及不体贴，不妨认真考虑结束两人的关系。基本上人不会改变太多，而你也不能指望别人能改变。你所见到的即是你会获得的，如果男人在追求你时即欺骗你，在婚姻中也一样会欺骗。第一次被抓到后，可能会乖一阵子，但不要欺骗自己，"江山易改，本性难移"啊！你必须判断自己是否能跟他住在一起。不管他是否欺骗过你，你必须了解到—你的心里总是忘不掉：时时要检查衬衫领口是否有口红痕迹，搜查他的口袋里是否有小纸条写着女人的电话号码或者他说加班，你却忍不住要打电话去办公室一探究竟。那是你想要的生活吗？如果是，遵守诫律的女人就要下定决定，过这种生活，成功婚姻的关键就在乐于接受事情原来的面貌，而不是期望"若事情能改变就

好了”。当然，花花公子型的男人因你遵行诫律而爱上你，他也会自动调整自己的方式，他会忠心不二，因为你不像他那些和他约会过的女人—— 你很忙碌、不打电话给他、让他等着跟你上床、也不提起婚姻或未来。因此，他生命的目标就在赢得你，他对别的女人没多少兴趣，因为他没时间，他清醒时，就满脑子想着要如何征服你，你已成为他生命中最大的挑战。遵行诫律，即使最难缠的花花公子也会俯首称臣。要决定是否能和男人的坏习惯或他的过去（前妻及小孩）共同生活并不太容易。而且，有些人格特质无法明确归类到 A 或 B, 例如：你的男人恐怕入不敷出，你是否能和他共同生活，就看你对金钱、职业、地位及大房子的看法如何了。无论如何，你都该安静地独自想想，或寻求引导，询问别人的意见，但记住，自己才是要跟这些事情生活在一起的人，问自己是否真的能嫁给这样的男人：以前老是跟在女人屁股后面？曾经酗酒，现正在复原中？你真的能忍受他有可能再欺骗你或再喝酒？问自己是否能和他前妻的孩子相处，或容忍他过去的不忠。答案如果是肯定的，那很好；若你仍很在意他的过去，仍很厌烦他目前的行为，你可能必须遵行诫律，勇敢地离开。带他去参加夫妻治疗或期望他能改变都很难成功。而且，有些事就是无法改变。不管你怎么做，不要对他唠叨，否则他一定会对你发脾气，好好地考虑，但不要浪费太多时间来决定。不要忘记，好的男人还多的是呢！

诫律 18 不要太快全盘托出

约会不是治疗，扼杀男女关系的方式其实很多。“变得令人难以忍受”和“凡是都要过问”即是其中的两个原因。受心理治疗及自我成长书籍的影响，女性很容易在头几次约会中就掏心剖肺，说出过去的男女关系、受过的伤害及恐惧、酗酒或吸毒的问题等，这一切无非是为了帮助这个新的男人。但是这样做不但无聊且具杀伤力，要聪明而轻松、有趣而神秘，这就是我们建议不要太快全盘托出。（也请参考诫律 9）初次约会要短，因此你才不会多说话。记住，言多必败。第一次约会结束时，他只应该知道一些事实：如你的名字、职业、有多少家人、大学读哪里、在哪里长大，以及你最喜爱的餐厅；但他不应该知道你交男友的历史。不要谴责他晚半小时来接你，然后告诉他你以为他永远不会出现了，你觉得受遗弃，并解释“抛弃感”也是心理治疗的主题之一。不要告诉他，他的行为使你想起从不准时的过去男友，即使是事实，也不要告诉他。别担心，只要遵从诫律，你自然会吸引了爱你、关心你的丈夫，他会常待在你身边，你就没时间去想被抛弃

的问题了。如果你觉得非跟他说出秘密不可，诫律的信条是“欲速则不达”。如果你想跟别人说些体己话，自己却觉得可耻而紧张，那么最好是等一阵子再说。等几个月，最好是等到他说“我爱你”后。除非他爱你，否则你的秘密与他无关。太多女人太快说出她们生活中私人的细节。这样非但不够聪明，而且也没用。没有男人愿意初次见面就接受你的治疗课程，在他真正爱上你之前，他也不愿听到你以前的生活是多么的混乱、多么的邪恶不当。你并非要在这次约会里博取同情，而是要享受美好的夜晚，让他再打电话给你。记得“诫律 9”吗？头三次约会要像春天的和风，轻松而迷人。男人必须永远记住你头三次约会的神秘，初次的印象总是会持续很久。如果两人的关系渐趋稳定，你可自在地告诉他你困苦的童年，及一些内心的恐惧不安。即使在那时候，仍然要用简短的方式说，不要把自己的过去描述得太戏剧化或太详细，不要冗长啰嗦。假设你曾酗酒，正在复原中，第一次约会他带你去喝酒，第二次带你去吃饭。他注意到你两次都只点苏打水，他想要叫一瓶酒，想知道你要不要一起喝，不要说：“我再也不会喝酒了。两年前我嗑药喝酒，差点送了小命，我现在清醒多了。”只要微笑说：“不用了，谢谢你！”几个月之后，当他疯狂地爱着你，你可感到他不会因你的酗酒问题而看轻你，便可告诉他：“我大学时常常贪杯不醒，但我真的很不喜欢那样，现在正在复原，我再也不喝了，现在觉得好多了”。然后微笑，换个较愉快的话题。如果他爱你，就不会让你觉得难过，他也不会跟你争辩，或鼓励你“喝一杯就好”。也许他自己甚至会少喝一些来让你感觉好些，他甚至会说很佩服你的节制和原则。如果你曾患重病，或身上有手术过的明显疤痕，等到你准备好要跟他更亲密时，在黑暗中褪去衣衫，淡淡地提起以前曾患病。如果他爱你，他会亲你、爱抚你、第一次约会倒不要用严肃的口吻，衷心地谈起你的病。切记，特别是在刚开始时，不要用太严肃的口气谈话，而把你所有的底牌都摊在桌上。一般来说，自觉自己的生命状况没什么好悲哀的，就愈能得到同情。反之，若乞求同情，反而永远得不到。如果你不知道怎么存钱，不要结算银行的账目，用个答录机来接受那些催缴账单的恐吓电话。不要告诉他你的财务一团糟，或你父亲吧你的大学学费输掉了。你可能会觉得我们又要你淡然处之，但事实是你不太会管理金钱，他很快就看得出来。但他没必要知道你欠谁钱，只要知道你不善管理金钱即可。我们并非建议你隐瞒生活中不如意的事，或对他说谎欺骗，而是要你不须太早用些残酷的细节来增加他的负担。他真的有必要知道你前任男友为了你最好的朋友而甩掉你吗？如果他问起你上一次的恋爱史，难道你就不能只回答“就是吹了嘛！”吗？他应该总是感到和梦中情人在谈恋爱，而不是和伤痕累累的

人谈情。如果你觉得受过伤害（很多人都认为自己受过伤害），请重读“诫律 1”。别忘了，你是个与众不同的可人儿，你的秘密本身并不重要，重要的是你在何时告诉他你心中暗藏的秘密。在你们订婚的时候，他应该已经知道你及家人或过去重要的事。诫律的本质是真诚而重心灵沟通。答应订婚以后却仍未表白你该分享的事，这在道德上时说不过去的。以冷静、不戏剧化的态度告诉他，不要像某些女人，在婚后才用这些陈年旧事来吓他。那是再说你先前结过婚，或大学没毕业很不恰当。对他而言太不公平，对于要维持遵行诫律的婚姻来说也不宜。

诫律 19 诚实而神秘

男人喜欢神秘！五十年前要对男人保持什么比较简单，女人住在家里，由母亲接电话，不告诉男人还有谁打电话给她的女儿，约会的对象也不会很快就看到女人的卧房。现在的男人都到女人的公寓去接她们，看到浴室里的内衣裤、客厅里的浪漫小说，也听到她们的电话留言。这样的开放对婚姻固然有好处，但在约会期间，形成某种程度的神秘仍很重要。我们都在找一个人来分享生活、想法和感觉，不过，如诫律 18 所建议的，一定要等到他说爱你后，才能跟他分享你内心深处的秘密。他在你的公寓时，不要让他听你的电话留言。让他去猜，除了他，还有谁打电话给你。也许你清楚是那些因情场失意而又自杀倾向的女性朋友所留的电话，可是他却不知道是谁！若他在你公寓时，朋友刚好打电话来问起一切是否顺利，不好要说：“史考特在这里，我不能多说。”那意味着你一直和朋友谈论史考特，他是有些分量。所以在这种情况下，还是不能让史考特知道他就是你们谈论的主题，否则他会以为自己根本不用费劲就可得到你。你接到电话时只要说：“我现在不便说话，以后我再打给你。”挂了电话，不要告诉他谁打来的，有什么事等等。他来你的公寓之前，确定这本“恋爱诫律”已被塞进最上层的抽屉，确定各类自我成长书籍都不见踪影，放眼看到的知识有趣而流行的小说或非小说。脏乱难看的浴袍，或者任何你不想让他看到得东西都要塞入衣橱。总而言之，除非必要，否则不要透露出任何讯息。如果他邀你出去的晚上你正好有事，不必告诉他你要做什么，只要说你很忙就行了。如果他邀你周末出去，不要说：“周末我要去哥哥家，嫂嫂刚生了孩子。”只要简单地说：“很抱歉，我已经有其他事了。”说得愈少，你不须像本翻开的书被人一览无余。这样对双方都好，使得密谋能继续进行，因为你并不想使他轻而易举的就得到与你约会的机会，也不要让他因为对你了若指掌而变得兴趣渐失。

你一定要记住，时间一到，你就会有机会将所有的事全盘托出的。另一方面，遵行诫律的女孩不撒谎。不要告诉一个梅尔吉勃逊型的男孩，你喜欢健行远足，常在商店购物，却受不了树木、昆虫和背包。当然也不要因为男友喜欢孩子，就告诉他你喜欢小孩、想要有小孩，事实上你并不喜欢。听我们的忠告，不要撒谎，这是放诸四海皆准的通则。

诫律 20 强调优点及婚友广告的诫律

婚友广告是一种认识男人而且颇受欢迎的方式。但许多女性却望之却步，因为感觉有点迫不及待的意味。别担心，还是有许多女性登了婚友广告，也回应别人的广告却不让自己显得迫不及待或兴趣过浓。因为她们都依诫律行事。1. 如何写婚友广告刊登广告不便宜，所以最好写四五行就好。密集广告让人觉得自己过于迫不及待，而且浪费金钱。有些广告写些无人在意的内容，或者过于多愁善感。（你当然喜欢在海滩散步，谁不喜欢？）大部分的人会忽略长广告，也很少回应长广告。你写广告时，想想别人的广告是怎么写的："全身散发迷人风采"。广告要简短、令人愉快、俏皮调情，让人读来觉得是种享受。其内容只要包括身高、性别、职业、宗教即可，不必提及婚姻或子女。也不须牵涉到过去，如离婚或刚脱离一段恋情。不要写些："我不喜欢化妆或肤浅的东西。"或者："我胖得很自得其乐。"也许男人看到你漂亮的脸蛋后，就不会太在乎你多长几斤赘肉，可是大部分的人都不会回应这么坦白的广告。许多广告都走到旁门左道了，因为这些广告都在寻求同情。写广告的人想告诉你他们也是人，曾受过伤，希望借此勾住你。例如：酒鬼的前妻，征求不会虐待人的伴侣。你不觉得这样的广告很诚实，但有点令人感到沮丧吗？难道你会回应这样的广告吗——"失业的主管，征求能谅解的妻子"。因此，诫律要教的是只要你不漫天撒谎，但对某些缺点，也不须太诚实。只要略掉不提即可，例如，不要说："如果你很苗条，那么我就很胖了。"你可完全不提体重，只要强调你好看的眼睛及迷人的长发即可。不必害羞，寻求你想要的男人十分正常。有一位女士说只有保时捷车主才能应征，你可能会觉得她太大胆，或者因她以"骗财"的姿态出现，男人看到这样的广告就退避三舍。事实上不然，这位女士收到几十封信，里面附有男人站在他们的保时捷车前的照片，她选择了其中一位结婚。另一位女士只想要会写诗的男人，同样也有几十个男人寄诗给她。男人喜欢有挑战性的广告，也喜欢令人印象深刻的女人，就让他们去吧！寻求你想要的男人，只是不要说你想结婚就好了。你收到应征函时，可约略分

为：可以、不可以及有可能三种。不要把没照片的信丢在一边，有些男人太过懒散而没附照片。如果你喜欢他们的信及电话上的声音，可以约他们出去喝饮料。但男人若没在信上提起某些重要的事，则要格外机警小心，第一次约会，你总不想有太多惊奇的事吧！2. 如何回应广告用电话留言条大小的纯白纸张写信，不要撒香水，或者以吻封缄，尤其不要写上你的地址，毕竟你不希望有什么神经病来纠缠不清，在你的公寓附近鬼鬼祟祟（本章末了会再提到安全问题）。回条可用调情的口气，包含一些基本的资料，如果他的广告写："想结婚，外表像"汤姆.克鲁斯"。"你的回应可以用"亲爱的汤姆"开头，千万别提到婚姻，即使他用粗体字来强调，也不要理他。别忘记，你这样做只是借此认识些不错的男人，若在回信上写些婚姻、孩子及承诺往往适得其反，男人会既爱又怕，恐怕承受不住。你不妨开头就写点轻松的："你的广告吸引我的注意。"（这样听起来好像你平常就看惯了某某杂志，他不需要知道你每周一晚上都固定在婚友广告栏寻找丈夫，或者这周你已回应了二十则广告。）不要故作姿态，与众不同。不要寄张低级的照片，或从杂志上剪下心底克劳馥的身体，把自己的头贴在她的头上寄出去。这些都不是成熟的表现，反倒显得迫不及待。最好的方式是在看夜间新闻的同时，用五分钟写好可爱的短笺，愈短愈能引人注意。因为他有很多信要看，信的结尾可写："好了，我现在要去上有氧舞蹈课，希望很快有你的回音。"信内最重要的部分其实是照片，男人是否会打电话给你，决定因素在于你的照片，而非你的短笺。他们不是喜欢就是不喜欢，因此最好照张好看一点的照片。3*5大小即可，不要用海宝那么大，或自动照相亭里找的两寸照片。照片最好是微笑的独照，别寄张你抱着一岁小侄女的照片、与女性朋友的合照或穿比基尼的照片。如果你回应了二十则广告，只有一两封回信，不要太惊讶，男人通常会受到几百封回信，有些要花几个礼拜，甚至几个月来打电话。如果你接到电话，约会时尽量只约他喝个饮料酒好，你尚不知道他的长相，或许他太夸张自己的帅摸样。反过来说，他也有可能像凯文.科斯纳的双胞胎弟弟。短短的约会就足够让你决定他是否适合你，这才是重点所在。要小心的是，经由婚友广告的约会要冒险。经由介绍的约会则通常不必。因此要特别小心。他打电话给你约时间时，如果听起来有点奇怪、愤怒或粗鲁，不必觉得你非要跟他出去不可。如果你不喜欢他在电话里的声音，那就同意在你住家附近的餐馆见面，千万不要给他你的住址，或者在你的公寓见面，也千万不要让他开车接你去餐厅。如果你不让他到公寓来接你，他就很生气，让你觉得自己像个偏执狂，要跟他说："也许这样不太好！"然后挂了他的电话。但如果一切顺利，记得要抄下他的电话号

码，告诉他或许你会用得着这个电话号码来更改约会时间，或干脆取消这一场约会。拨拨看以确定是他的电话号码。他一来接电话，或答录机以启动时就赶快挂断。约会前把这个电话号码给母亲，或者某个熟识的朋友，以便万一出了事，他们还能知道你可能会在那里。这些预防措施似乎并不浪漫，但诫律女孩不会冒不必要的危险的。

诫律 21 不要跟男人同居或把东西放在他那里

到底要不要同居呢？这是不是你目前正在挣扎的问题？你的朋友（不知道“恋爱诫律”者）可能会说：“住在一起吧！”你的父母（因为保守）无疑地会说：“不可以”。根据诫律，答案是：“如果婚礼的日期已定，就搬去同住吧。”换句话说，跟男友住在一起的唯一理由是你们已计划结婚，而不想负担两份房租。跟一般人的想法正好相反，同居并非测试他对你的感觉如何，他不是爱你，就是不爱你，如办家家酒似地帮他做很多次早餐也不能改变什么。事实上，有时要让他明了他自己心中对你的真正感觉，最好的办法是根本见不到你。如果他无法给你承诺，你可能就得把他像垃圾般地丢弃。如果他真的爱你，会求你回来。如果他不爱你，你并无损失，而且也节省时间，又可往别的男人身上发展。违反诫律的女孩——温蒂有些女人以为同居后就会有承诺，但她们往往吃足了苦头才知道事情并非如此。当然，等到学到教训后，她们的自尊已粉碎无余，年纪又多了两到四岁，这样的脚本不是很熟悉，而且常常在上演吗？温蒂和米奇约会一年半以后，很想要个戒指，米奇却不为所动。他们决定同居，看看彼此是否“合得来”（这是他的主意，也是他的用于），结果毫无所获。他到外地出差时并不太想温蒂，也不太打电话给她。九个月以后，温蒂已浪费掉很多宝贵青春，但米奇仍不觉得自己像恋爱中的男人，所以他就搬了出去。温蒂把两人之间之所以会分手归咎于他父母将离婚处理的很糟，他为此还在接受心理治疗。事实上，早在他无法承诺，无心投入时，温蒂就该结束两人的关系了。如果你误以为没有真正的承诺就先同居多少会拉近彼此的距离，你该知道，很多女人告诉我们：她们的丈夫是因她们有意拉远不是拉近两人关系才求婚的。有个女孩跟男友约会一年后，与其他女性朋友订了度假俱乐部的旅行行程；另一个女孩开始变得很忙，周末都没空；第三个女孩提起要到另一个城市工作；然后她们的丈夫就求婚了。诫律女孩——珍妮事实上，你窝在沙发上看租来的录影带时，男人通常不会向你求婚。只有在他们害怕失去你时，才会向你求婚。在电影《爱的故事》里（你们应把这部片当圣经来研究，珍妮（一个遵守诫律的女孩）提起要到法国读书，也暗示两

人门不当户不对（贫富悬殊），恐怕无法适应，奥利弗马上向珍妮求婚。当时珍妮既不心存感激，也不可爱，而且几乎要摧毁两人关系了（你不须那么过分）。只要有点距离，有点难缠，难以获得者总是较令人兴奋，有时男人往往就是因为无法拥有，而更想要得到。如果你一直遵行诫律（特别是诫律 12，每周见面不要超过两次），不管蓄意或意外，你就是不可能和他同居。有些女人告诉我们，她们之所以会和男人同居是在是纯属意外，只因有时周末多放了几天假，黏在一起就意外搬进去了。她们显然违反了不少诫律。你去住了几次，事情就顺水推舟，刚开始有个抽屉，然后有个架子，最后就有个专用的衣橱了。在双方还没有察觉之前，你的邮件已寄到他的公寓，你的朋友早就在他的答录机留话给你了。不用说，这种事不该发生。如果你照着诫律做，你永远不会需要有个塞满你的衣服、配件的衣橱摆在他那里。也不要把牙刷和浴袍丢在那里。他应该求你把东西放在他的公寓并主动去清理出空间给你。这种对空间的侵夺不该由你而起。你是个独立的个体，不是没买票就入场的混混。每次结束夜间（或早餐）约会的人总是你。（此外，他愈少见到你的恶习愈好，像是：你用牙线剔牙的样子，或者喝咖啡时咕噜作响的声音。）如果你们还没订定结婚日期，是否有同居的理由呢？有，那就是他想要，而你却不要时。他对你痴狂，而你却不是那么肯定。这种情况下，冒险的人事他不是你。不过，这要小心进行。跟他同居你就无法同其他人约会，没机会认识你真正喜爱的男人，这样做聪明吗？

诫律 22 勿同已婚男人约会

与已婚男士（或名草有主者）约会明显地是在浪费时间，也不诚实，而且愚昧。为什么还有许多女性乐此不疲呢？有些人是觉得聊胜于无，有些人觉得这种不伦和风险（宾馆的秘密幽会）有趣而刺激；有些人则仍抱持着希望，希望有一天男人会为她离开他的妻子。这些女人共同的特点就是自尊低落，否则她们怎会要求那么少？我们其实并不提倡什么心理治疗，但如果你正身陷此一困境，只要能找出背后的心里成因，一小时一百二十五块美金的费用是值得的。跟已婚男士约会，基本上日子就是在等待中度过，等他跟妻子分开。但他跟妻子分手的期限却一延再延，从感恩节到圣诞节，然后从复活节到劳动节。你一直坐在电话旁等待，等他太太带着小孩回娘家，他才能偷偷地挪出一两个小时跟你在一起。如果情人节、他的结婚纪念日、他太太的生日当天他都无法见你，你便独自哭泣。你永远是第二顺位。刚开始，婚外情总是充满了信誓旦旦、鱼水之欢。到最后，你总是趴在女

性朋友的肩膀上哭泣，希望他太太早日死掉。我们不会同情你，因为与已婚男士约会很不诚实，而且与诫律完全背道而驰。不是我们的就不要强求。另一点顾忌是，一旦与已婚男士有染，声名狼藉后，朋友就不敢让你靠近她们的男朋友或丈夫了。假使你最近认识了让你怦然心动的已婚男士，你就该自制，假如他就是你心目中的理想丈夫，跟他做朋友，祈祷他有一天会离婚。但在他离婚之前，你必须告诉自己：像他那样的单身男士仍犹如过江之鲫，正在某个地方等你发现。然后你要忙碌起来，参加单身舞会、回应婚友广告、在杂志登婚友广告或请朋友帮忙介绍相亲。采取行动，假如健身房课程、教堂或到医院当义工。千万不要坐在那边做白日梦想他，否则你很可能又照自己的想法行事。跟已婚男士约会很容易，因为你可以幻想两人未来在一起的肯能性。在此，冒着老套说教的恶名，我们还是要强调，与已婚男士约会，你会永远不安。即使他离开奇迹，你又如何能确定他真的会跟你结婚？你是个诫律女孩，不该为了一个男人，而使生活中充满了紧张不安、心烦意乱。男人只有两类，一种是爱你而且可与之交往的，另一种是已经是别人的，你应该跟后者毫无瓜葛。你不能绝望地在幕后等待他的情况改变。当他带着妻小到迪斯尼乐园，你不能老在那边等待与期待，你有自己的日子要过。为了不使你认为我们很天真，其实我们很清楚婚外情不时都在发生，有时男人也会跟太太离婚，娶了原先外遇的对象。我们就认识个女人，等了五年才等到男友与妻子分手，他们现在过着很快乐的婚姻生活。她很幸运，但你愿意赌赌看嘛？

诫律 23 让他慢慢接受你的家人

给带着孩子的妇女之建议如果你是带着孩子的离婚或未婚女子，你应该遵从所有诫律。此外，约会时要特别留意，不要叙述前一次婚姻的种种痛苦，或大谈特谈自己的小孩。在舞会或社交场合认识男人，并不是真有必要提到你的小孩。把电话号码给他，等他打电话过来时，才不着痕迹地把孩子的事带入对话中。不要用很严肃的口吻说：“我告诉你一件事……。”记着诫律 18 不要太快全盘托出。我们建议你用最稀松平常、最不正式的态度来告诉他你的事。只要淡淡地说——“那是我儿子在弹钢琴”之类的话。若是男士约你周六晚上出去，不要说：“礼拜六晚上九点是可以，但是我必须打电话请人过来看小孩。”不要唠叨一堆育儿经，或者你的前夫本该来看小孩，却总是找不到人。没有必要让他知道你过去三个月并没收到赡养费，而小汤姆真的需要买双新球鞋。只要说：“礼拜六晚上九点很好。”在此阶段，他

只对你有兴趣，而不是你的家人或你的问题。但请不要误会以上的建议。我们并不是告诉你，你应该为你的过去及孩子感到惭愧，只是要等一阵子才让他慢慢认识和接受。因此，前几次约会，聪明的话就约在公寓大楼的大厅，或者约在餐厅，所以你可以不必向孩子介绍他。这是为了孩子及约会对象着想，这样孩子就不用跟一大堆叔叔伯伯、张三李四见面，只跟认真的竞争者见面即可。让他好奇而想见你的孩子，认识你的孩子应是种荣幸，而不是例行公事。如同在关系初始时你多有保留一样，这件事也要慢慢来。让他努力去获得认识你所爱家人的特权。不要拿身为母亲的借口，不出去跟人交际，有孩子就意味着常有机会和已婚的人认识。有时参加家长会，哪里也有很多单身父亲想要再婚。因此，还是打扮整齐，脸上带着微笑去参加家长会。带孩子到哪里就社交到哪里，谁都很难预测会有什么奇迹发生。

诫律 24 练习、练习、再练习

如何掌握诫律呢？不幸的是，就像弹钢琴和打网球一样，要能掌握得好，唯一途径是练习、练习、再练习！一旦你真的确信自己需要诫律，你必须一再阅读这本书，知道几乎倒背如流，然后尽可能照着诫律做。不必寄望第一次就做好，或每次都做得很对，我们当初也做不到，我们也违反过诫律，也受伤过，然后最后认真起来，便依照诫律上所写的行事。不要气馁，只要持续练习，随时在不同的男人身上试验诫律，甚至不要先跟大门守卫或熟食店的肉商打招呼，然后你微笑就好。你不须忽视他们或任何人，只要练习“回应”，而非开始对谈。之后，如果有人告诉你：“我看得出来，是你舞会上最受瞩目的女孩！”而他并没有邀请你，本能上你就是笑笑，什么也不要说。然而，如果你平常已习惯口无遮拦，很可能会跟他解释高中生胖了十几公斤，之后就瘦不下来。如果他计划要跟你结婚，最后你还是会告诉他你以前不受欢迎的日子。到那时，你会后悔在头几次见面就全盘托出内心的感觉和想法。如果你学会沉默、保持神秘，就会少点后悔。（重读诫律 18、19）想要打电话给他时，就打给朋友、母亲、气象台，或者去遛狗、写信、回复别人所登的广告、做任何事，知道想打电话的冲动过去为止。它一定会过去的。打电话给最近违反过诫律的朋友，以提醒自己追求男人多么痛苦。如果你非打电话给男人不可，最好打给友善地前任男友，就没什么损失可言；但如果你打电话追求心仪的他，新的爱情火焰可能会被浇熄而损失惨重。庆幸的是，你愈是多多练习诫律，一切就会变的愈简单。但记住，遵行诫律很痛苦，没有人能做得很完美，只要尽己所能就好。刚开始时，十分钟内要挂

上电话似乎残忍而且艰难，不过使用计时器愈频繁，便会很自然地说：“跟你聊天很愉快，不过我真的得走了！”遵行诫律并不须用到很高的智慧，只需要某种程度的决心和毅力。事实上，受高等教育的女孩是无法接受诫律，她们往往对这些都不屑一顾。她们会说：“我研究所毕业，才不玩这种游戏呢。”或者“我读的是管理，我相信要让男人知道我的需要、我的意见及我的真面目；我不想按诫律的方式做，我拒绝有所保留,保持微笑。”如果你认为自己够聪明了，诫律不适合你，请自问：“我结婚了吗？”如果还没，又为什么？是否目前你所做的无效呢？想想看。即使你目前并不是迫切地想结婚，说不定你哪天就会改变主意呢！我们都遇过某些女人，在二十来岁时都很肯定，她们不要有两个小孩，也不要有围篱的房子。她们说工作、朋友及 不同的浪漫关系就足够了。因之，她们遇到男人是，才不甩“假装很难到手”那一套，对待男人就想对女人一样，大家都是朋友。然后有一天，她们遇到了一个英俊潇洒的男士，有一双勾魂摄魄的眼睛，突然间，她们不但要他，而且也想为他生下子女。这些女人不是不知道诫律，就是从没遵循过，这就是你为什么你该一直遵循诫律，因为不知道哪天你就想结婚呢！另一个遵行诫律的理由是别人会对我们更好，这些人包括：男人、女人、老板、父母。不遵行诫律时，难免会受到伤害，遵行诫律，会发现谁真正爱我们。答案或许令人痛苦，但趁早斩断、清除没兴趣的一方，也比维持不满的关系来得好。例如，你邀请某位男士出去，他不答应，或者他礼貌性地答应，之后再也没有打电话来，你收到上海；不过要不是你主动邀请他，你不会受到伤害，除了怪自己，还能怪谁？或者是另据只是过来借个牛奶，或他觉得无聊，过来串门子，你却希望他邀你去吃晚饭，而他没开口，你提出建议，他找各种借口，让你又受伤了，这真是自作自受！如果别人没邀你出去，那么他们根本不想跟你在一起，你就做自己的事，相信总有一天会碰到真正喜欢你，想跟你在一起的人。你可能会觉得寂寞、受伤害一阵子，但总比被拒绝来得好。生活中很多情形都用得上诫律，例如你跟姐姐很要好，但她并不是对你特别热络或黏着你，不要天天打电话给她，只要回她电话即可。不须可以去努力表达什么，或重温儿时的感情，只要过自己的生活即可，使自己与她的关系不再是心中的主要牵绊。让自己忙碌些，她终于打电话给你时要亲切，没有人喜欢和生气、沮丧地人讲话。你可能会想：“若没有了某人，就没有朋友可一起参加单身舞会，或是夏天没个度假的房子可去。”我们了解你的感受，也许你可以自己去参加舞会，忘记某人，空出心房来接受更好的朋友。只要遵行诫律，不要去想短期的结果，详细自己可找到某些其他方法来填补空虚。或许你可去跑步，在运动场上遇到别人。回顾

一下，每当我们因遵行诫律而失去了关系，实际上最后总是获得了一个更好的关系。懂吗？当你爱某人甚于他爱你，你就处在易受伤害的情境，诫律的思考与行动方式保护你免受无谓之苦。宇宙的法则如此：“你愈处心积虑想从某人身上得到爱与关注，那人却不一定要你，你的挫折与烦闷就愈深。”我们若遵行诫律，就必须放弃挣扎，接受“有些人不要我们，何妨往他处去求”的观念。我们无法强迫别人来爱自己。我们必须改变“满意关系”的定义。满意的关系是互相而且长久的，而不是有害且短暂的。不管我们是否要结婚，在生活中遵行诫律，便与人建立起适宜的界限。有些人与秘书、临时保姆或清洁工过度友善，他们就开始占便宜，不做自己分内的工作。我们当然要亲切，但仍须维持老板的地位。最后几分钟才对提出的邀约点头，或让男人先挂断电话也是可以，但你仍会怀疑为何觉得那么空虚。上班时，我们太努力想让同事喜欢自己，可是他们察觉了我们的动机后会觉得我们很讨人厌。诫律在商场上更是无往不利。如果你的老板忽视你或不是特别喜欢你，不要说些没必要的话——提议一起吃午饭——或带些自制的饼干来讨好老板。如果老板不带你出去吃午饭，那是因为他们不想这样做，如果你们的办公桌很靠近，不要一直目不转睛地盯着他或她，以眉目传情；眼睛还是盯着电脑屏幕或桌上的报告吧！每个人都讨厌逢迎谄媚者，因此最好当个专业人员，实事求是。只要安静而有效率地做你的事，不必告诉老板你多卖力在工作，下班后也不要待在办公室太晚，可以给别人认真的印象；不要因为早到办公室或前晚熬夜而看起来形容憔悴、蓬头垢面；事实上，同事和老板对那些能在上班时间完成自己分内工作，同时社交生活也很活跃的人反而印象深刻。下班后若有约会，不妨盛装以赴。如果你把诫律当成生活手册，而非单单是为了结婚而遵守的原则，那么你较可能常常用到。然后，一旦你遇到梦中的男人，你早以实验过许多次诫律而胸有成竹了。

诫律 25 即使你已订婚或已婚，你仍需要诫律

理论上，从遇见男人的那一刻起，我们就遵行诫律，直到他说爱我们而求婚。但如果你没那么幸运，读本书前对诫律一无所知，我们建议你现在就尽己所能照着诫律去做，聊胜于无。然而，如果你至今仍不知诫律，不要寄望能改变你和未婚夫或丈夫的关系。例如，从一开始，是你引发两人的关系，打电话给他，邀他出去等等，全都是为了维持两人关系。那么他会一直期待你这样做，他不用担心要如何努力已以获得与你结发为夫妻，反倒是他已知道拥有你，其他便无关紧

要。因为你所说的每句话、每个动作都告诉他如此，在某个层面而言，他会认为一切都理所当然。更糟的是你仍然会先去挑逗他跟你上床或邀他共进浪漫的晚餐、问他对你的感觉、希望他少待在办公室、少跟朋友鬼混、多留点时间陪你。有时你还会常怀疑他是否有外遇！如果你在关系一开始是就没遵行诫律，你丈夫可能忽略你，跟你讲话粗声粗气、对你很差。你可能会想："他的行为使从小教养不好，还是过去有什么特别的事？"也许，但我们相信是因为你没遵行诫律，他永远不须像对待梦中女孩一般得对待你；同样的男人，对追着他跑的太太会表现出冷漠与不屑，但对遵行诫律的女人，想都别想这么做！遵行诫律的关系中也不会有虐待的事发生。因为你表现得很难到手，他则需要煞费苦心以获得你，即使你相貌平平，他也会认为你是世界上最美、最好的女人，他会把你当宝物看待。不过别失望，现在就尽己所能遵行诫律，他会注意到你行为的不同，会更想要你。以下有五点建议：1、他上班时，不要常打电话给他，如果打了，尽量简短而实际。如"电影几点开始？"不要打电话说："我很想你，今晚在床上等你。"这些感性的话应该由他打电话来跟你说。2、即使你很想要，也不要主动挑起床第之欢。让他当个男人，当个卧房里的侵略者。生理上而言，男人必须追求女人，如果总是你在挑起雨水之欢，你会像是阉割了他；你不妨表现得像是第一次约会，如遵行诫律的女孩般，娇羞滴滴，他想亲你或咬你颈子时就跟他调情，这样做会让他入饿虎扑羊般勇猛。3、穿整齐些、穿性感些。没有男人喜欢回家来看到老婆总是穿工作裤或浴袍，试着穿紧身牛仔裤、迷你裙或亮丽的低胸 V 字形衬衫，稍微化妆、撒点香水，假装你跟他约会。4、表现得很独立。总是自由地来去，不要坐在沙发上等他回家，不要用你的疼痛、你白天所作所为的详细情形来烦他，可以跟朋友、孩子、邻居订定很多计划，去看电影或到购物中心。去就是了，这样会让他迫切想抓住你几分钟，如果他感到你常常不在身边，他会想要在厨房抱着吻你；如果他在家时你一直讲电话，他会发疯，因为他想要独自占有你。这是你遵行诫律的结果。他会觉得似乎永远无法满足，开始从上班的地方打电话给你，建议你和他两个共享晚餐，或周末度假。这正是你想要的，男人喜爱独立的女人，因为她们把男人丢下；男人也爱追求忙碌的女人，因为这样能带给他们快感，有如橄榄球赛的达阵得分，或棒球全垒打般的快感。5、培养嗜好。男人通常只要在周日午后，舒适地坐在躺椅中，喝啤酒、看足球就很满足。而有些男人却把办公室的工作带回家做，整个周日下午都耗在电脑前。当男朋友或丈夫不把自己规划在他们的计划中，或不注意女人时，她们往往觉得很空虚。要紧的是你不要因无聊而唠叨着要他放弃嗜好、朋友或工作。如果你能比

他还忙碌，他会更注意你。不妨为孩子设定游玩的时间、出去走走，或者到健身中心跳有氧舞蹈。这样不但让你忙碌，也让你保持身材，使他觉得你更有吸引力，他也许会怀疑你穿紧身韵律装时，别的男人是不是在看你。这也有助改善双方的关系，使他想要关掉电视或电脑，单独跟你相处。你也可以加入慈善机构，或者多作阅读或运动。重点就是在于使自己独立而忙碌，如此你才不会缠着他，抱怨他对你不够好！很不幸的，遵行诫律，有时意味着又要独来独往（即使已婚又要小孩）。但你该庆幸自己现在并非孑然一身。

诫律 26 即使朋友和父母认为你很疯狂，仍要遵行诫律

当你第一次听到诫律，或读这本书时，你还记得自己的反应吗？无疑地，当初你认为这些观念很疯狂、不诚实或者过于偏激。“为什么爱不能自然些？为什么我不能邀请男人出去？毕竟我们都进入二十一世纪了！”但因为你的方法行不通，你很快便会放弃成见，内心深处隐隐地认为，也许诫律上有我要的答案。好吧！如果周遭的人不支持你的新哲学，不要太惊讶。如果他们认为你很疯狂，质疑你做了某事或不做某事？同样也不须惊讶。如果正跟你约会的男子打电话来，留话给你母亲，如果她想只蜜蜂在你头上飞舞，唠叨着要你马上回电话给他，也不要太惊讶，与其说：“我不能回他电话，因为我必须按诫律行事。”倒不如说：“好吧，妈，等一会儿洗完头再打。”尽量拖延那些会破坏诫律的行为。你的母亲可能让你很伤脑筋，但是女性朋友才是最让你难受，原因之一是她们并不照着诫律行事。如果她们认为你对诫律的忠诚是反女性主义者，不必太惊讶。她们会说：“你知道吗？婚姻并非解答，没有男人可以套牢你，我们之前一定要先有我的存在。你并不需要诫律，你所需要的是妥善的分析，找出你为何如此渴望结婚的原因。”不要说：“如果我不结婚，我会自杀。”或者：“在诺亚方舟上，什么都是成双成对的。”只要微笑，改变话题即可。你的朋友或许会告诉你，诫律不够老实，你应该让男人了解到底你是怎样的人，不打电话或不回电话给他是不礼貌地。除非她们也愿意按诫律行事，否则不要与她们争辩，或解释你所做的事。只要静静地按诫律行事，让结果本身来说明一切。事实在于你的朋友及其他人或许并不渴望结婚生子，他们拥有事业及嗜好便已全然满意。而相反的，你却难以想象没有男人的生活。我们也一样，这就是为什么我们遵行诫律，以确保适合的男人不会溜走。我们建议你去找诫律同好者（想要结婚的），像任何团体半彼此支持。打电话给男人之前，先打电话给她们。不必费事去问男性朋友，他们是否喜欢让女性追求。他们可能会言行不

一。他们可能会告诉你，如果男人打电话约他们出去，真是受宠若惊；但他们不会告诉你，这样的女人并非他们想要结婚或甚至是约会的对象。不要用调查的方式来看男人，或调查已婚朋友对诫律的看法。已婚的亲朋好友也许会告诉你："我并没有照着诫律做，还不是结婚了！"他们会钻每个诫律的漏洞，一个告诉你她第二次约会就邀男友出去；另一个会说在第三次晚餐时她就替男友付账。不必跟他们争辩，也不须说你正照着诫律做，若别无他法可解释，只要微笑说："哦，这不过是好玩而已。"然后改变话题。不要因为已婚朋友说她们没遵行诫律，你就不依诫律行事，你怎知她们的婚姻是否幸福？你想要的是依诫律而行的婚姻，非一般婚姻。如果你无法找到同好来支持你实行诫律，只要多读本书，随身携带在皮包里，在超市排着长龙时可阅读，尽量练习你所读的内容。相信我们，如果你依诫律行事，你会忙着与未来老公约会，而不会管别人在做什么，或别人在想什么。

诫律 27 放聪明些以及高中时期约会诫律

记得珍妮斯.伊易的歌吗？——"十七岁的我就清楚地知道，爱情注定属于美女。"事实上，除非你长得像布鲁克. 雪德丝，否则你的高中生活会很辛苦。脸上长满青春痘，与众人格格不入，因为没有舞伴，也就更别提无法和一群人去参加舞会了。在高中时期这本诫律并不能保证让你拥有舞伴，但却能让你表现出最好的一面，对异性而言，更有吸引力。1. 如果你脸上的青春痘真的很严重，去看皮肤科医生。禁吃会让你脸上出油的食物，如：比萨、薯条、洋芋片。多吃蔬菜水果，每天喝六到八大杯水。不用说，周六晚上不该躺在床上，要有计划，尽情享乐。现在开始，相信自己是个与众不同的女孩（参考诫律 1）2. 把你打工赚来的钱拿来修指甲，买漂亮的衣服。脸上化妆，但不要太浓。只要看起来好看就行。不要太夸张。3.如果你心目中有喜欢的男孩，或看中哥哥的朋友，不要像个哥儿般，带顶鸭舌帽，和他们坐在一起看球赛。如果心仪的男孩恰好也在场，不要先和他讲话，拘谨而包有点神秘感，让他注意到你。4.尽可能地外出与人交往，不要老是关在屋子里胡思乱想，到海边去、看电影、参加舞会；不要关在房间里自怨自艾，读些多愁善感的情诗。当你参加舞会、派对或到海边去时，不要四处张望，寻觅个男孩跟你讲话，或邀你跳舞。嘴里不要放一块口香糖嚼个不停。抬头挺胸的走，直视前方，好像头上顶着一本书。即使感到无聊寂寞的要死，也要装成自得其乐。5.如果你决定要上床，不妨等到两人的关系较为稳定以后，要小心避孕，一定要用保

险套，毕竟你不希望意外染病或怀孕，冲动及不负责任的性行为皆不符合戒律规定。在此九 0 年代里，等到双方都较成熟时再上床，甚至更酷、更安全。6.即使是个又酷又帅的男孩强迫你，也不要抽烟、吸毒或喝酒。香烟有害健康，毒品或酒精会让你上瘾，改变你的心智，迫使你做些你不想做的事(例如第一次约会就和他上床)。遵行戒律，你必须总是未雨绸缪，毒品和酒精只会让你麻木，铁定不是符合戒律的行为。7.高中生涯最适合培养良好的运动习惯，如慢跑、有氧运动、游泳或网球。这不只有益身体，而且有利社交生活。许多社交活动于无形中在田径场及网球场上进行，有益健康的运动让你暑假有事做。你如果有钱，甚至可以参加网球训练营，去认识同年龄爱好运动的男孩。如果暑假你在打工，放假时记得去海边晒晒太阳，穿短裤及比基尼，去游泳，打网球及溜滑板。8.即使你对自己毫无信心，行为举止也要有自信。注意校园中正受欢迎的学生穿什么衣服、鞋子、配件，背那种袋子，剪哪种发型；这方面尽量不要标新立异或太节省。但若是不合你意，就不值得去做。要知道什么东西热门与否，不妨订阅《柯梦波丹》及《ELLE》杂志，不要让理智告诉你——这一切都很肤浅低俗，最好省点力气准备期末考和联考。当时尚正在流行时，你难道不喜欢穿休闲服及牛仔靴的男孩？同样的，男孩子也喜欢女孩子穿的像 MTV 里的女主角，或是《柯梦波丹》里的女孩。9.如果你心仪的男孩没邀你去参加舞会，不要反邀他。最好是跟邀你的男孩去跳舞，或跟团体去。开始当个遵行戒律的女孩。10．如果你很幸运，高中就有男朋友，让他去担心未来。选择一所适合自己的大学，不一定要跟男友选同一所。（天知道，他会不会看上更漂亮的女孩而丢弃你？你一路跟着他上大学所为何来？到你喜欢的大学去，让他来学校找你，让他打电话、写信给你。不要像有些女孩，每个周末都和高中时代的男友混在一起，一旦要分手，你就知道痛苦的滋味。如果你真有意与高中时代的心上人结婚，不管距离多远，不管你在大学里又认识了多少男孩，有情人还是会终成眷属。

诫律 28 照顾自己以及大学时期约会戒律

如果你不久之后就要上大学，我们想帮助你省却四年的心痛。一下是七点不能犯的错误，现在诫律将成为你“必修课程”的一部分。1.不要去查他的课表，或跟着他在整个校园里团团转、希望他最后能注意到你。这是不错的运动，但不须费心，他不是注意到你，就是永远也不会注意你。2.不要在餐厅闲荡，希望能瞥见他，最后却平白增加了不少体重。（你真的只想把大学生活花在自助餐厅里，猜想“某某人何时

会走进来吗？“）3.不要让你最好的女性朋友问他最好的朋友，他对你的感觉如何，或许他根本不知道你是谁。而且不要跟他的死党或楼友成为好朋友。（不要浪费你的时间，没有人可让他爱你，即使是他大学同学也一样。）4.不用找出他喜欢的唱片或 CD，无时无刻地播放，也不要穿着他喜欢的摇滚乐团 T 恤。（很奇怪的是，女人以为男人喜欢女人穿得跟他们一样——运动服或有点邋遢的服装，而事实上，穿着可爱的牛仔裤及流行衬衫的女孩才能真正虏获男人的心。）依照诫律，你的服装不是要学习男人，而是要吸引男人。5.不要因为他在足球队里，就成为拉拉队的一员或运动迷。关于抽烟或喝酒也是一样的道理，不要因为他那样做就跟着做。我们认识的许多女人与男友约会时喝矿泉水，而男友却又抽烟又喝酒的，他们现在也结婚了。如果是习惯问题，还是坚持自己的原则才好。6.不要帮他写作业而期望他跟你约会，也不要帮他写莎士比亚的文学报告，尤其是当他在这方面不行。他或许会想和你约会，或许不会，千万不要强求。7.不要蠢得以为约会很安全，最近学校里的约会强暴也经常发生。千万小心，宁可在公用的大厅或图书馆用功，也不要单独和他在宿舍或校园外的公寓里读书。每次出门前要告诉友人你的去处，一遍他们能找到你的下落。遵行诫律的女孩不会冒险，不要轻忽约会强暴的严重性！现在你已知道哪些事不能做了，那么，在校园里想要吸引男人，又该做些什么呢？1.用功读书，毕竟这是你上大学的目的，聪明本身就很性感了！2.合理的饮食。即使你的朋友邀你到自助餐去“吃到饱”，或半夜叫比萨外送到宿舍来，也不要受诱惑，我们建议你半夜吃水果当宵夜。在派对上吃比萨时，告诉自己，明天牛仔裤仍要能穿得下。切记，超重是违反诫律的。3.要化妆。阅读《柯梦波丹》及其他流行杂志。4.加入一些课外活动，最好是你有兴趣的社团，在那里自然地认识男人。5.周五和周六晚上不要单独留在自己房里阅读《沙特》。周六晚上是社交的好时光，把《沙特》留到周一再读吧。6.主修的科系要精通，也要有个职业目标。虽然你很可能会在校园里认识未来的丈夫，但大学的目的不只是在修“某某夫人”学位而已。所以你仍需运用脑袋，这不但是为了自己也是为了他。不要当个笨蛋。

诫律 29 下一步及处理被拒的诫律

生命并非一直都很公平。幸运的是，诫律可确保你避免来自男人的伤害。以诫律和男人相处时：你独立而忙碌，没有侵略性，也不时时缠人，不会使自己置身于易受伤害的处境。然而，我们无法使某些男人喜欢我们，或防止男人认识他较喜欢的人并因而甩掉我们，而且，我

们也无法阻止他的前任女友把他赢回去，因此，被甩时该怎么办？也许我们自然地反应时停滞不动、离群索居、希望自己死掉、不洗头也不化妆、哭泣、埋头大睡、听哀怨的情歌，而且发誓：这辈子再也不要碰到一个像他那样完美的男人。也许我们可从冰箱里的事物得到慰藉，或者不停地和朋友谈论他。很明显地，这样做很荒谬，容许自己有两天这样的行为，然后还是得再站起来，重新出发。应付被拒的诫律秘方是穿一件新衣服，化漂亮的妆。紧接着参加另一个派对，或者单身舞会。告诉朋友你现在可以相亲，或和未曾谋面的男子约会。希望你在分手前一直都遵循诫律，这么一来行事历上自然排满很多其他的约会。切忌，除非戒指已套在手上，或者你已是他独一无二的女友——所谓独一无二，亦即他很认真的表示要娶你，只是时间早晚的问题，而非在骑驴找马，等着另一个较好的女孩出现——否则你就该一直跟别人约会。世界上没有什么比其他男子爱慕的情意，更能减轻被甩的打击了。不管你怎么做，继续保持冷静，仍然维持对人的信心，相信好的男人多的是。告诉自己，他绝不是地球上的最后一个男人，那么多的男人当中，一定有一个适合你的。跟那些被甩后碰到“更好的另一半”的女子聊聊。她们会告诉你：由于某某人和她们分手，现在她们是多么快乐，虽然那时还不了解，现在却很庆幸分手。以鼓励的口号来安慰自己：“一扇门关了，必有另一扇窗为我而开。”你也可用想得到的激励理论或哲理来安慰自己。请记住，诫律女孩不会缠着拒绝她们的男人，反而会说：“这是他的损失！”或者“下个男人会更好！”然后勇往直前。她们不会在追悔中撕裂自己的心房。她们也不会提笔告诉男人要改变自己或者试着改善关系。不打电话，也不经由朋友传话。她们接受关系已结束的事实，同时仍然继续与别人交往，一点儿也不浪费青春时光。

诫律 30 不要违反诫律

“如果我违反诫律，他还会娶我吗？”女人总是一直问我们这个问题。她们照着诫律做一两个月，然后就停止了。他都还没说：“我爱你。”更别说提到结婚了，这些女人就开始邀男人出去。提起婚姻，有些人还打理或帮忙布置他的公寓。她们并不了解诫律并不是嗜好，而是个信仰，我们一直要遵照诫律行事，直到戒指套上手指为止。违反诫律的女孩——凯蒂就以我们的朋友凯蒂为例吧！我们告诉她诫律的事，她承认过去追求过男人，但从没有向她求过婚。最后，她愿意照我们所建议的一切行事，在跟一个叫贝利的好对象约会的第一个月就依照诫律去做。结果非常顺利，两个月后，贝利带凯蒂去牙买加一个

礼拜。当时凯蒂又故态复萌，罔顾我们的建议，她认为再也不必照着诫律行事了。度假期间，凯蒂要求他对双方的未来有个交代，而且在他的枕头上留下情诗，主动要求做爱，表现得比他还热情。回到纽约后双方仍继续约会，凯蒂提议不但周末在一起，星期一到五也要在一起。每当他跟凯蒂吻别，凯蒂就提议上床，租录影带或作其他事以延长在一起的时间。他终于告诉凯蒂："我爱你，但我并不觉得是在跟你谈恋爱，说来很奇怪，一开始时，你的某些方面很吸引我，让我很想多认识你，但现在却改变了。"当然，这都是情诗和主动惹得祸。贝利坦白的告诉凯蒂：他已不爱她了，而且也不想再娶她后不久便使得凯蒂因他的冷漠而想结束关系。男人根本不会撒谎，他们说不爱，就真的不爱。他们这样说是暗示你应该离开而另觅他人，大部分的女人都不会留心。通常女人不会就此罢休，往往继续浪费时间，希望男人会改变心意。你是否也经历过同样的情境？对这样的痛苦你难道不厌倦？凯蒂和贝利最终分手后，她再也没违反过任何一条诫律了。我们要很高兴地说：凯蒂照着诫律做，最近已经结婚了，这应该会带给所有女人希望——因为许多妇女以前违反诫律，最后却依诫律行事呢！诫律女孩不会在那些不需要你的地方徘徊不去，也不会想让变质的爱起死回生。如果你已违反诫律到某种程度并使他坚信他已不再爱你，你就不需留恋下去并希望能有再一次机会。请记住，有时时空的阻隔才会让一个男人了解到他已犯下人生中最大的错误。既然他有你的电话号码，他大可随时打电话给你呀！你该做的是往前走，最好是在下一个关系里完美地遵行诫律，而非继续纠缠不清，忍受目前无爱的感情。因此，"如果我违反诫律，他还会娶我吗？"很抱歉，答案是："也许会，但大部分是不会。"那么，何必冒险呢？这就是为何我们强烈主张绝对不要违反诫律。当然，在练习时难免会犯错，如果你之前都在追求男人但现在不再写情书了，只偶尔打打电话给他们，这样便可称得上进步。然而，我们相信你可以做的尽善尽美，只要你分毫不差照着诫律做，就不用担心他会移情别恋。当你违反诫律，你即剥夺了男人追求你的乐趣，他们最后就怪罪到你的头上。然后他会对你不好，让你怀疑是否说了什么不该说的话，或做了什么不该做的事，才导致这些问题。答案很简单，你违反了诫律。自己要有心理准备，在约会几个月后，通常会想要违反诫律，你可能会感到两人关系趋于缓慢，或停滞不动。他开始少打电话，仍然没提起婚姻，你的同性朋友都已在筹备婚礼了，而你却连他的父母都还没见过面。很自然地，你想要促使事情早早有个结果，而受诱从卡片专卖店中挑张暧昧的卡片，或写封情书，告诉他你多么关心他，想借此拉近两人的距离。没经过他的同意，你想把他的旧皮夹克丢掉，帮他买件新的。你表现得好像是

他太太，而且觉得自己有权这么做，毕竟，他每个周末都跟你见面，送两次花。你甚至想缝合他和他父亲之间的恶劣关系，因为他们父子两已经一阵子没有说话了。面对现实吧，你已经失控了！如果你想破坏他求婚的机会，你尽管这样做好了。当事情日趋缓慢，诫律指示的行动时：重读头几次约会该怎样表现（参考诫律 9、10），只要持续的做下去，在过程中对诫律保持信心、有耐心、别唠叨，更不要蓄意的想促成什么。如果几周后你仍然产生了很深的挫折感，不必等他提起度假计划，不妨自己采取行动：和女性朋友一起去避暑或者报名参加网球课程。总之，不要粘着那个正与你约会的男人就是了，否则他会感到窒息，而非被爱。不妨暂时抽身，让自己变得忙碌些、捉摸不定些，他或许会想你，或许不会。最好现在就弄清楚状况，这总比日后才发觉的好。违反诫律的女孩——妮可在关系发展的初期很容易就会违反诫律，一下是另一个例子：妮可跟凯恩约会一个月后就决定扬弃诫律，依照自己的感觉去做。虽然在前四次的约会她都忠实地遵循诫律。后来她想，如果凯恩将来会是她的丈夫、孩子的爸爸，那么为什么不给他看到真实的自我？（你曾经有和妮可相同的想法吗？）因此，她计划开个惊喜派对来庆祝凯恩的生日，另一方面也希望借此认识他的家人和朋友。才过了周末，妮可就蠢蠢欲动。有一次，他们经过儿童游乐场，她提议去坐跷跷板、荡秋千，希望让他想到孩子。凯恩察觉她的行为太明显、太无聊了，两人的关系从此每况愈下，妮可提议双方一起接受治疗，凯恩却决定跟她分手，另找别人约会。这故事的教训很简单：不要违反诫律。不要帮他办生日派对，或买昂贵的礼物送他；不要提起小孩，也不要充当他和家人之间的和事佬，不要邀他出去；也试着不要打电话给他。基本上，不要介入他的生活，否则你就无法成为他的太太。女人追求男人时，挑战便已然结束，他的感情也日趋平淡，浪漫之爱突然变为粪土，原来可爱之处也开始令人生厌，你再也不是他梦中的女孩了。这正如你付了账单，或者为他开门一样，你请走了他的工作，也伤害了他。因此，你若以为不打电话给他以及其他诫律都太过鲁莽而且具有伤害性，记住，事实上，你是在帮他的忙，使他更渴望你。诫律其实对他只有好处，所以不要依你的感觉行事，而是要照着诫律行事。所幸，男人要是一旦爱上你，他就不在乎当个傻子，每天打五通电话给你，告诉你一些鸡毛蒜皮的蠢事。（他可以一天打五通电话给你，但你却不能这么做，否则他会以为你疯了！）你无须一天打五通电话给他，因为你只要依诫律行事，即可高枕无忧，而且觉得很稳当。也就不须打电话去寻求两人关系的保证，而且也不必熬夜到凌晨两点，找些借口来解释他为何两个礼拜都没打电话来。事实上只要你照着诫律做，他每周都会打电话给你，

甚至每天打呢！诫律女孩不会苦恼烦躁，她们依照诫律行事，男性则回报以安全、舒服又充满爱意的感情；每周很早就邀请女方出去；或更积极的，早在这次约会结束前就先预约下一次了。尽管我们也认识些违反诫律但最后也还是结了婚的女性，其中之一是主动对丈夫表示亲热。丈夫口头上说爱她，但从来不在厨房捏她的屁股，晚上也宁可独自坐在躺椅上看夜间新闻，也不愿和娇妻相拥在床。因此，假使你已违反了诫律，当他说他已不再爱你了，就表示你们两人的关系已完了，你至少要鼓起勇气来结束，这样会节省很多时间。如果你感到对方已渐渐疏远，就放手让他走，这是精神上的定理；不需要找出他不爱你的原因，或者你如何改善的方法，那样是乞求。老实说，诫律女孩对此应不屑一顾。一切结束时要坚决，之后总会有机会在姐妹淘面前伤心欲绝，尽情哭泣。即使你悔不当初，觉得自己应可掌握的更好，也不要责怪自己。要爱惜自己，下次表现得更好即可。不要打电话给他，不要和他的朋友谈论此事，也不须回头，认为当个老朋友也好。结束就结束了，期待下一个男人，总是会有个较好的男人适合你。同时，列出一长串约会的时间和对象，是目前最该做的事，也是“最佳报复”的方法。

诫律 31 遵行诫律，从此幸福快乐地过日子

如果完全依守照则行事，你能获得什么？答案是：梦中情人完整的爱。否则还有谁要遵循诫律呢？尽管如此，我们也知道这本书中的某些要求相当困难。不要打电话给他，不要太快发展亲密关系，不要提起婚姻或孩子，先结束约会。这都需要有坚强的自制力、耐力和毅力。有时想到要控制性欲，或美食当前，只能猛吞口水，真要人命！不打电话给他不是很痛苦的事吗？有些日子，我们就是非得听到他的声音不可。二十个令人难以置信的回报那到底是什么原因在支持我们前进？是什么动机使我们继续遵循诫律？下面列出的就是二十个令人难以置信的回报，每当你觉得自己抗拒遵守某条诫律时（也许在电话聊上五分钟、十分钟以后，你不想挂上电话），看看这些回报，鼓起勇气。记住，你遵行诫律，男人就更会渴望你；如不遵行诫律，他很快便会对你失去兴趣。1.最大的回报：他想跟你结婚！大部分的女人跟男人约会几周或几个月之后，会提起婚姻或未来，想要知道他们的关系会有什么结果。这种情形通常都不会有什么好结果的，因为男人不信换被逼着去求婚。如果你是遵行诫律的女孩，你已深知不能提起婚姻或孩子，只要谈阅读、工作、政治、足球和天气，只要依诫律行事，最后他总会求婚的。2.在餐厅吃饭时，若你坐的是雅座，他会挪

过来坐在你身边3.你们有性关系后，他会送你玫瑰花。4.他会写些小纸条、情诗给你，贴在冰箱门上。5.他会觉得你的某些特质无害，不会让他苦恼，你不用担心自己若不改掉某些坏习惯，他会离开你。尽管他不喜欢你的坏习惯，但也不会为了这种原因离开你。6.他会打电话探询你看医生的结果。7.在每个适当的时机，他会给你小礼物、珠宝或鲜花。8.你不注意他，他就生气。他要你一直注意他、陪伴他，也不会忽视你，你走到哪里，他就跟到哪里，你不可能当个“足球寡妇”。为了跟你相处久一点，他会带你去看足球赛（即使你不喜欢运动，也不了解运动），他做每件事都像跟你在一起。9.吵架后，他总是准备好要和解。10.他介入你生活的每一面，你不会让他感到无聊。11.如果你打电话到办公室找他，他即使很忙，也总想和你多说几句话。上班时，他也会常常打电话给你。12.他不喜欢加班，因为他想多看看你，多陪陪你。13.你感冒或生病时，他仍然想跟你在一起。14.他总会询问你去的地方的电话号码，以使他能跟你联络。15.他看顾你。16.他不喜欢你参加单身舞会。17.你跟他讲话时，他注意倾听。18.你穿得很少在屋内行走时，他会对你吹口哨，仿佛你是海滩美女。19.他的办公桌上及皮夹里都放着你的照片，他一直想要看到你的容貌。20.他如果爱你，自然也爱你的孩子。五个意外的收获希望以上这些全部或部分的承诺会诱导你照着诫律行事。遵行诫律还有其他诱因，那就是：1.不会以混乱的离婚收场。反倒是能获得天作之合的婚姻，两人能白头偕老，互相扶持，他会真的很爱你。诫律内的婚姻是天长地久的。2.不须向外求援。他对夫妻共同治疗没兴趣，只要你遵行诫律，他对你就不会有什么大挑剔，不会希望你这样、那样或他对你的爱是无条件的。当然，他可能希望你开源节流、减几斤肉或多清洁大少屋内，但他不会因为你没有做到而真的恼怒或焦虑不安。总之，他觉得你一切都很可爱，他不觉得有必要跟专业咨询人士谈谈他的感觉。他只会忙着计划下次度假事宜，或忙着在屋内逗你，要求你赏格香吻。3.不会焦虑不安。你不会如履薄冰，不会总是在想，是否伤了他的心或者说错了什么话。你知道他会原谅你，而不会伤害你，会马上跟你和好如初。4.不会有身体的伤害。你依诫律行事，他对待你就有如细致脆弱的花朵般。你如果整天过的不太愉快，他会捧着你的脸、揉你的背、抚摸你的头发，仿佛头发是丝绸一般。你根本不用担心会受虐待。5.没有欺骗。如果你依诫律行事，他会认为你容貌出众（即使你不是），除了你之外，他不想跟其他女人扯上关系。他会觉得对你不够好，甚至想为你勤练上臂二头肌。你可以让他和整屋子的美女在一起而不须担心，因为他爱你，爱你爱得心无旁骛。

诫律 32 只爱爱你的人

遵行诫律的最大回报之一是：你渐渐地只爱“爱你的人”。假使你一直依照本书所提的建议行事，你已学会照顾你自己。吃得好、睡得饱，一切顺利。忙着发展自己的兴趣、忙着约会，不会主动打电话给男人，也不会追男人。你尊重自己，不随便与人上床，也不和已婚男子纠缠不清。你不但用心去爱，也用理智去爱。你诚实、有原则、有价值标准而且有道德，你很特别，与众不同，拥有你的男人多吗幸运。因为你爱自己，对那些忽视你、伤害你情感或身体的男人便不再感兴趣，那些可以没有你而活不下去的，也不在考虑之内。反倒是那些曾经让你讨厌的男人，你却觉得他们很迷人，是你想要的人。他们不会私藏秘密，让你一目了然，不断打电话来或写些多愁善感的卡片。在你尚未向亲友提起他前，他早已将你的存在昭告天下。当然，我们并非建议你去爱某人，只单纯的因为他爱你。不过，若是你对之感兴趣的男人为你痴狂，你会很快乐，你不会感到厌烦或弄乱心情，你也不会认为：“天啊，这太简单了吧！”爱本来就是很简单的。由于遵循诫律，你会有新的态度。你喜欢被爱，你会认为那些慧眼识英雄的人很不错，而且不是笨蛋。你再也不想追求那些不注意你，不打电话邀你出去的人。终究爱是简单而甜蜜，不是困难而痛苦。你也许会对自己说：“当然是这样啦！”然而，你却不知有多杀女性仍在追逐那些不要她们的男人。这些女性认为改造男人是她们生活中的任务，认为必须“努力”才能让男人爱上她们。爱如果来得太容易了，就有点无聊。事实上，爱可以是很简单的，只要去参加舞会或派对，根本不需“努力”。只要在这些地方露露脸，遵循诫律，会爱我们的就是会爱，不爱我我们的也勉强不来，不管结果如何，我们信心十足，见招拆招，不需挣扎。你的生活不再有痛苦，周末夜晚不再有寂寞，不再等电话铃响，不再想念已分手的男人且幻想他是否爱上你最要好的朋友，不再吃醋发脾气，也不再检查他的抽屉或口袋，试着查获他背叛你的证据。你终于被爱而有安全感了，这就是遵循诫律所获得的神奇回报，你绝对会乐不可支！

诫律 33 要容易相处

前面提到要“假装很难到手”，一旦得到他了，就要学习“容易相处”了。结婚的头几个月或头一年，很多事情都很棘手，如经济问题或家庭问题，你认为不需工作的那么辛苦，可以边兼职边计划怀孕；他却要你做全职的工作，小孩以后再生也不迟。他以为你会象他的父亲

或母亲做家常菜一样为他煮饭，结果是一看到你打开鱼罐头就他就生气。也许还有其他严重的问题，例如：失业或生病时，此时，又有哪些诫律可依循呢？首先，你要尽量学会随遇而安，要温柔亲切、体贴、有耐心；试着睁一只眼闭一支眼，忽略他的缺点建立起他的自我，告诉他他看起来多帅；试着以他的观点来看事情，不要总是期待他以你的观点来看问题。我们都曾幻想拥有幸福美满的婚姻，一旦爱的王国出了问题，很自然地便会发怒而失去自制。不过你要试着心平气和，不能自私，否则你就无法当个快乐的公主。就拿吃饭这件事来说吧。你已做好他最喜欢吃的菜，等到他该到家的时间，他却打电话回来说要加班，要你自己吃晚餐；你很生气，想对着电话大吼："可是我已替你做好你最爱吃的菜，特别为你煮的！"此时，不妨深呼吸，说些温柔体贴的话："你最近真的工作的太辛苦了，我很心疼。"然后允诺等他回家时替他按摩背部。你可以先忙自己的，拿本书来读或打扫屋子。不要告诉他你多么失望甚至转而唠叨起来。记住，他加班、努力工作都是为了你们两人的关系呀！或者说今天是你的生日，你知道他会送你别的东西，但你想要一打玫瑰，因此你每天都烦躁不安，疑惑着自己是否该给他一点暗示，接下来你会觉得这种事都要人家提醒，因而生气闷气，那你要怎么办呢？跟朋友抱怨一下，替自己买花或把这件事忘掉。练习知足常乐，不要期待他实现你浪漫的幻想。人生还很长，给他一点时间，玫瑰还是会送的。一般来说，不管你是不是这样认为，记住他整天辛苦的工作，不要在他一进门，就用各种恼人的问题来烦他；要记住，美满的婚姻是由温柔亲爱的小动作建立起来的。要这样做并不容易。有时你就是不想动，不想煮一顿好吃的热乎乎的饭菜，不想让自己变得温柔甜蜜、亲切可爱，再加上月经前的情绪低潮让你想发脾气，日子该怎么过下去呢？你可以试试任何一种可以消除压力的方法，如瑜伽、静坐、有氧运动、跑步、单车、打网球、周末泡泡温泉等等，重新灌注活力后再出发。事实上，要当个遵行诫律的太太，比一般人更需要额外的努力，就长期而言，这也比一般人更值得，不是吗？你也可以开始阅读提升心灵层次的文学作品，看心理治疗师，若你经常为了小事和先生争吵，觉得自己快负荷不了时，可参加互助成长团体。不过，不管你选择何种方式，记住重点在于你自己，不要参加那些试图改变丈夫、或者那些促使他追求成长的训练课程。改变自己，改变你对他的观感可能还比较实际一点。平常试着记住，知足的心态可以让你们之间的关系无限延长。心情不好时，记住你当初跟他结婚的原因。吵架时，不要翻旧账，多想想现在的丈夫是历经无数的七挑八选才尘埃落定的，免得说出卑鄙的话来："我希望一辈子都不要认识你。"或者"早知道就嫁给别人。"也不

要挖起旧恨，说些：“你记得参加我妹妹的婚礼迟到吗？”与现在无关的话。告诉自己：“我找到合适的另一半了，眼前的事有那么重要吗？值得吵架吗？”七项达到完美婚姻的建议如果你想要有个幸福美满的诫律婚姻，我们在此再给你一些建议：1.不要翻遍他的衣服、口袋或抽屉，找口红印、女人的电话号码、旅馆收据等东西。记住，如果你过的是诫律婚姻，他就不会欺骗你。你大可去做自己的事：阅读或运动，你难道没有信要寄、没有抽屉要清？2.除非信封上注明是写给你们两人的，否则不要拆阅他的邮件。很自然地，你会想他的东西就是你的；但那不是由你来决定，如果他不主动给你看，某些事没把你算在内，那就不是你的事，别管他。此外，你愈不好管闲事，最后他反而会愈想要告诉你。3.试着不要常常扯开嗓门高声吼叫或尖叫。有些人比较容易情绪化，要她做到并不容易。例如，他整个下午都在看电视球赛，而不帮你打扫屋子，你千万不要怒火中烧、马上翻脸，要委婉地告诉他你需要帮忙，如果他仍坚持要看电视，那么就别管他，告诉自己：“没什么。”这种事并非那么重要。如果每次事情不顺你意就无法保持冷静，对你也没什么好处。4.如果他真的很想去做些什么——比如说和一群朋友去滑雪度周末——不要阻止他。他应该觉得跟你在一起的时候都是那么的悠游自在。你不应该让他以为你之所以会不让他去，是因为你见不得只有他一个人在享受。如果你觉得一定得去阻止他做些什么时，两人之间的关系已出了问题。不要像控制他。记住，要顺其自然，做个容易相处的人，不要刻意促成什么或阻止什么。5.总是表现出对他、自己及整个世界真诚的满意。无忧无虑可减少背痛和皱纹，压力不会再那么沉重。如果你仍是那个和他约会时随遇而安、与众不同的女孩，他会更爱你（重读诫律 1）6.如果你觉得自己不再遵照诫律，又变回以前易怒、暴躁、依赖、不友善的自我，那么从头开始，重读诫律。它会激励你表现得与众不同，提醒你遵行诫律的好处。也就是说，你的丈夫又会觉得你很迷人、不可抗拒！7.腾出时间来过健康而且有爱与性的生活。多花些时间在一起，强调品质而不是时间的长短。我们知道经过一天辛苦的工作、张罗三餐、购物、做有氧运动以后，你可能不想狂野地做爱或跟他去看球赛。你们以前约会时，你会那样做是因为要取悦他，让他跟你求婚，现在你已获得他了，你也就认为不再需要努力了。8.没错，你不需要再像关系初始的头三个月努力地执行诫律，但也不意味着你可以开始变得自私或懒散。记住，如果想要有美满的婚姻，诫律就没有中止的一天。

12 项重点提示1.他邀你出去，在你答应前不妨先在心里默数从一到五，这样就足以让他血压上升，紧张一下。效果不错哦！

2.即使你觉得不打电话给他很不舒服，也不要打电话给他。如果他爱你，他还是会打电话来。若他要你打电话给他，打一次就好。绝对是愈少愈好。

3.你心里想的是浪漫的晚餐，他却邀你出去吃冰激凌、喝饮料或看足球赛，最好还是回答："好啊！"记住，虽然你很难到手，却很容易相处，下次再到一家豪华的餐厅。

4.两人携手走在街上，技巧地、轻轻地先甩掉他的手。

5.诫律虽然是白纸黑字，很死的条文，但如何应用却是存乎一心。如果你是过于亲切、过于热情地女孩，做起诫律来就要像新兵训练中心，愈严格愈好。也就是说，不要常打电话给他，或回他的电话。不过若你天生冷漠或沉静，照诫律做事就该添加额外的亲切。他若每隔五分钟就打电话给你，你可回一次电话，带点感情，只要你不是邀他出去，或想要结婚、提起婚姻。每次约会时可以表示你愈来愈喜欢他了。

6.如果他是坏男孩（把你对他的好视为理所当然），或者你想要让他早点向你求婚，不妨暂时离开一周，去旅行或做些什么都好。若你要让他想念你，周末就和同性朋友一起度过。要走的前一个礼拜告诉他，用很无辜、亲切温柔的声音说你要跟女性朋友去佛罗里达晒一晒太阳，放松一下——"没什么，宝贝！只是去度个假，休息一下而已。"

7.如果你还不确定他的想法，可和遵行诫律的朋友来个"两对约会"，女友会告诉你，他将来时否会娶你。

8.即使是已经爱上你而且想要去你的男人，偶尔也还是会说些讨厌的话，让你紧张。如："如果我们明年还见面的话，我会带你去哪里？但谁也不知道关系会变得怎样？"不要因此就变成一个偏执狂，不要理他就好了。大部分的女孩会很生气并就此小题大做。在男人嘲弄女孩时，遵行诫律的女孩会保持冷静。

9.不要让他知道你害怕独处，害怕生活中没有男人。一旦男人知道了女人是多么地需要他们，通常都会导致不好的行为。然后他就会知道，你为了避免自个儿独处宁愿逆来顺受，那么后果不堪设想。

10.如果他向你求婚的时间，比你预期 还长，不要生气。大部分的女人都期望她的男人早该在昨天就求婚了。不管你怎么做，就是不要对他生气，或紧抓着求婚这件事不放。你已经等待多时了，再等些时候又何妨？如果你遵行诫律，他迟早会想你求婚的。

11.外表不要太邋遢，持续地运动。男人不会因为老婆结婚后或生产后多增了几斤肉而离开她，但如果你想要未婚夫或丈夫仍然对你垂涎三尺，最好还是继续保持身材。

12.看报纸或阅读书籍，以便能和生命伴侣谈谈工作和脏尿布以外的话题。男人所需要的妻子是能同时满足他们生理、心理和情感上的需求的。